

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Informovanost o menstruačním cyklu u vybraných osob ve věku 18 až 25
let z okresu Kladno

Awareness of the menstrual cycle in selected people aged 18 to 25 from the
Kladno district

Eva Nesnídalová

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslava Hanušová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)

Studijní obor: B BI-VZ (7507R045, 7507R031)

2023

Odevzdáním této bakalářské práce na téma informovanost o menstruačním cyklu u vybraných osob ve věku 18 až 25 let z okresu Kladno potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

..... v Praze

Eva Nesnídalová

ABSTRAKT

Má bakalářská práce se zabývala problematikou informovanosti dotazovaných o menstruačním cyklu a tématech s ním spojených. Informovanost jsem zjišťovala pomocí online dotazníku, jenž mi vyplnilo 100 respondentů. Svou praktickou část jsem rozdělila na dílčí cíle. Prvním bylo zjistit kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se menstruačního a ovulačního cyklu. Výsledek byl 53 %. Druhým bylo zjistit kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se ochranných a antikoncepčních pomůcek. Výsledek byl 33 %. Třetím bylo zjistit kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se menstruačních hygienických pomůcek. Výsledek byl 79,5 %. Čtvrtým dílčím cílem bylo zjistit kolika správných odpovědí dosáhli muži a ženy v otázkách týkajících se menstruačního a ovulačního cyklu. Výsledek byl 60,35 % u žen a 41,9 % u mužů. Hlavním cílem práce bylo zjistit kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se menstruačního, ovulačního cyklu a tématech s nimi spojenými. Výsledek byl 55, 33 %. Nejvíce mě vyvedla z míry otázka č. 11, kdy pouze 8 respondentů znalo správnou odpověď – ženský kondom se nazývá femidom. Na druhou stranu v otázce č. 14 si vedli respondenti výborně – 87 z nich uvedlo alespoň 2 příklady menstruačních hygienických pomůcek.

KLÍČOVÁ SLOVA

fáze menstruačního a ovulačního cyklu, menarche, menopauza, menstruační a ovulační cyklus, reprodukce

ABSTRACT

My bachelor thesis dealt with the issue of respondent's awareness of the menstrual cycle and topics related to it. I surveyed awareness using an online questionnaire that was completed by 100 respondents. I divided my practical part into sub-objectives. The first was to find out how many correct answers respondents got on questions related to the menstrual and ovulatory cycle. The second was to find out how many correct answers the respondents got on questions about contraceptive and contraceptive devices. The result was 33 %. The third was to find out how many correct answers were obtained by the respondents in questions related to menstrual hygiene products. The result was 79,5 %. The fourth sub-objective was to find out how many correct responses were obtained by men and women in questions related to menstrual and ovulatory cycle. The result was 60,35 % for females and 41,9 % for males. The main objective of the study was to find out how many correct answers were obtained by the respondents in questions related to menstrual cycle, ovulation cycle and related topics. The result was 55,33 %. The most disturbing question was question 11, where only 8 respondents knew the correct answer – female condom is called femidom. On the other hand, in question 14, respondents did very well - 87 of them gave at least 2 examples of menstrual hygiene products.

KEYWORDS

phases of menstrual and ovulatory cycle, menarche, menopause, menstrual and ovulatory cycle, reproduction

Obsah

Úvod.....	6
1 Teoretická část	7
1.1 Biologické hledisko menstruačního a ovulačního cyklu	7
1.1.1 Pohlavní ústrojí ženy	7
1.1.2 Menstruační cyklus	8
1.1.3 Cykly, premenstruační syndrom a hormony související s menstruačním cyklem	9
1.1.4 Menstruační dysfunkce	10
1.1.5 Ovulační cyklus.....	12
1.1.6 Pohlavní vývoj.....	13
1.2 Pedagogické hledisko menstruačního a ovulačního cyklu	14
1.2.1 Prevence pohlavních nemocí a nechtěného těhotenství	15
1.2.2 Hygienické menstruační pomůcky	16
1.3 Filozofické pojetí menstruačního cyklu	19
1.3.1 Důležité momenty spojené s menstruačním cyklem	20
1.4 Kulturní pojetí menstruačního cyklu.....	21
1.4.1 Modely přístupu k menstruačnímu cyklu.....	22
1.5 Závěr teoretické části	23
2 Praktická část.....	24
2.1 Cíl, dílčí cíle a výzkumné otázky	24
2.2 Metodika výzkumu.....	25
2.2.1 Výzkumný nástroj	25
2.3 Výsledky	25
2.4 Dílčí cíle, hlavní cíl, komparace dat, vyhodnocená kritická témata, diskuze a výsledná doporučení	43
2.5 Závěr praktické části	52
Závěr.....	54
Seznam použitých informačních zdrojů.....	56
Seznam příloh	58

Úvod

Téma své bakalářské práce jsem si vybrala, jelikož si uvědomuji podstatu a důležitost menstruačního cyklu pro ženy, ale samozřejmě i pro muže. Především jsem se věnovala významu menstruačního cyklu. Zda jsou o něm respondenti dostatečně informováni, a jestli si jako společnost uvědomujeme jeho důležitost. Jsem toho názoru, že menstruační a ovulační cyklus není jen otázkou žen, ale je jedním z nejpodstatnějších cyklů celého našeho bytí.

K výběru tématu mě hodně motivovaly hodiny sexuologie, které jsem navštěvovala díky tomu, že jsem si jako druhý obor zvolila výchovu ke zdraví. Nejen, že jsme si na nich říkali, co děti učit, ale i jak si o těchto věcech s dětmi povídat. Jak jim látku přiblížit, aby jim nebylo nepříjemné se o ní bavit, aby si uvědomovaly její důležitost, a že věci, které se zrovna učí, je budou provázet celý život. Já sama jsem se na hodinách dozvěděla spoustu nového. Právě tady jsem zjistila, že toho vím vlastně málo i o tak zásadních věcech, jako je menstruační cyklus.

Jako výzkumný nástroj pro svou praktickou část bakalářské práce jsem si vybrala online dotazník, který jsem umístila na mnou (a myslím si, že všemi mými vrstevníky také) nejčastěji používané sociální sítě – Instagram a Facebook. Jsem si samozřejmě vědoma, že dotazník není tím pádem úplně objektivní, protože ho mohli vyplňovat pouze lidé v mých přátelích, ale jelikož mi odpovědělo opravdu veliké množství lidí, myslím si, že výsledky rozhodně nejsou zanedbatelné. Další nemalé riziko svého výzkumu spatřuji v tom, že dotazník je anonymní, takže se určitě najdou tací, kteří budou schválně mařit mou snahu zjistit, jak na tom respondenti opravdu v průměru jsou. Věkovou hranici v dotazníku jsem s vybrala proto, že mi jsou respondenti věkem blízcí, znám jich v tomto věku nejvíce, a je to věk největší pohlavní aktivity.

Z výsledků jsem vypracovala doporučení. Ty vycházejí z toho, že je zásadní tyto informace o menstruačním a ovulačním cyklu mít, například pokud chce žena otěhotnět či se naopak otěhotnění spolehlivě vyhnout. Je samozřejmě důležité mít i znalosti v tématech menstruačnímu cyklu příbuzných, jako jsou menstruační hygienické, ochranné či antikoncepční pomůcky. Nedostatkům či špatným informacím lze předejít už během školních let respondentů, je však třeba vzdělávat i starší populaci. Za mě jsou dobrou variantou například informativní letáčky, „reklamní“ bannery, články aj.

1 Teoretická část

Běžně začíná menstruační cyklus u dívek ve věku kolem dvanáctého až čtrnáctého roku života. Na jeho začátek má vliv spousta faktorů, jako jsou například váha, výška, genetika, zdravotní stav a mnoho dalších. První menstruace u dívek se nazývá *menarche*, většinou je nepravidelná a probíhá bez ovulace. Zjednodušeně by se dalo říct, že je to moment, kdy děložní sliznice prodělává v podstatě pravidelné 24 - 34denní cyklické změny (Dylevský, 2009).

1.1 Biologické hledisko menstruačního a ovulačního cyklu

Pro správné pochopení menstruačního a ovulačního cyklu je důležité si nejdříve obecně popsat stavbu ženského pohlavního ústrojí. To se dělí na orgány vnitřní a zevní. Vnitřními pohlavními orgány jsou vaječníky, vejcovody, děloha a pochva. Těmi zevními jsou velké a malé stydké pysky, poštváček a poševní předsíň (Dylevský, 2009; Jelínek a Zicháček, 2014).

1.1.1 Pohlavní ústrojí ženy

Teď podrobněji o vnitřním pohlavním ústrojí ženy. Skládá se z párových pohlavních žláz neboli vaječnicků (*ovaria*) a z vývodných pohlavních cest, ke kterým patří párové vejcovody (*tuba uterina*). V nich nejčastěji dochází k oplození vajíčka a následnému vývoji zárodku (Dylevský Ivan, 2009). Vaječníky mají korovou a dřevnou vrstvu. V kůře dospělé ženy jsou uloženy folikuly. Z primárních folikulů se během ovulace stávají Graafovy folikuly, jež obsahují zralá vajíčka (*ovum*). Dřeň vaječnicků je složená z vaziva, cév a nervů. Dalším vnitřním pohlavním orgánem je děloha (*uterus, hystera, metra*). Dutý svalový orgán, na kterém rozeznáváme dno, tělo a krček. Na děložním těle rozlišujeme zadní a přední stěnu (*facies vesicalis a intestinalis*). Tyto stěny se spojují v hrany děložní, jež tvoří fundus děložní, který přechází v děložní rohy (*cornua uteri*). Z děložních rohů vycházejí vejcovody. Důležitý nezmíněný orgán je děloha. V děloze se zárodek a plod vyvíjejí. Děloha má tři základní sliznici (*endometrium*), svalovinu (*myometrium*) a vazivo (*parametrium*). Sliznice vystýlá celou děložní dutinu a u dospělé ženy mění svou stavbu v závislosti na cyklických změnách, které u ženy právě probíhají. (Dylevský, 2009). Svalovina dělohy je typem hladké svaloviny. U netěhotných je velmi tlustá, později s těhotenstvím zeslabuje. Vazivo tvoří kolem dělohy slabou vrstvu. Ta se nachází mezi svalovinou a peritoneálním povlakem dělohy. Posledním nezmíněným ženským pohlavním orgánem spolu se zevními pohlavními

orgány je pochva (*vagina*). Anatomicky by se dala popsat jako velmi roztažná oploštěná trubice. Upíná se na děložní krček a její konec je do prvního pohlavního styku částečně chráněn slizniční řasou (*hymenem*), která je po prvním styku přerušena. Je hlavním kopulačním orgánem a porodní cestou. Pochva má také vrstvy – sliznici, která je poměrně tlustá (v průběhu menstruace se mění), krytá vícevrstevným epitelem a nemá žlázy, svalovinu tvořenou hladkým svalstvem, která souvisí se svalovinou dělohy, a vnější vazivovou vrstvu tvořenou hustším kolagenním vazivem, jež dovoluje značnou roztažlivost a jsou v něm mohutné žilné pleteně. Buňky poševní sliznice se odlupují a jsou součástí poševního sekretu. Tím pádem lze ze sekretu vyšetřením určit fázi menstruačního cyklu a jeho případné odchylky. Prostředí v pochvě je kyselé, její pH je zhruba mezi hodnotou 3,8 a 4,5. Pokud se toto prostředí naruší, ať už do více kyselého, nebo naopak do více zásaditého, může být pochva ženy náchylná k nepříjemným bakteriálním či kvasinkovým infekcím (Dylevský, 2009; Jelínek a Zicháček, 2014).

1.1.2 Menstruační cyklus

Ve Velkém lékařském slovníku je menstruační cyklus definován jako „*cyklus změn na sliznici dělohy (endometriu) pohlavně zralé netěhotné ženy*“. Menstruační cyklus rozlišujeme na jednotlivé fáze. Nejčastěji podle histologických změn děložní sliznice. Změny jsou podmíněné samozřejmě hormony, hlavně estrogeny a progesteronem. Hormony jsou vytvořeny během ovariálního cyklu, krví jsou transportovány do dělohy a receptory se spouští biologická funkce. Jednotlivé fáze se nazývají: *menstruační, proliferační, sekreční a ischemická fáze*, a jelikož jde o cyklus, tak se neustále opakují. Jejich podstatou je příprava sliznice na oplodnění, nidaci zárodku a těhotenství (Dylevský, 2009).

- *Menstruační fáze* probíhá mezi prvním až čtvrtým dnem cyklu, pouze pokud nedošlo k oplození a uhnízdění vajíčka. Vždy dojde k odstranění celé povrchové vrstvy děložní sliznice. To je provázeno různě rozsáhlým krvácením (tzv. menstruace). Množství ztracené krve je kolem 30-50 ml. Ze sliznice zůstává zachována pouze spodní vrstva a obnažené vazivo (Dylevský, 2009).
- *Proliferační fáze* neboli růstová – k té dochází mezi pátým až čtrnáctým dnem cyklu. Je charakteristická novým růstem epitelového povrchu endometria. K obnově dochází hlavně díky dělení buněk děložních žlázek a množením slizničního vaziva (tzv. vaskularizace). Tato fáze je řízena především estrogeny produkovanými vaječníky (Dylevský, 2009).

- *Sekreční fáze* probíhá od patnáctého po dvacátý osmý den cyklu. Jde hlavně o zabezpečování vhodného prostředí pro zdravý vývoj zárodku. V nově narostlé sliznici se zvětšují děložní žlázy a zvyšuje se prokrvení sliznice. Žlázy produkují velké množství hlenu a následně dochází k jeho sekreci. V této fázi obvykle dochází k ovulaci. Celá je řízena hlavně hormonem zvaným progesteron. Pokud došlo během fáze k oplození vajíčka, sekreční fáze přetrvá, jinak následuje poslední fáze menstruačního cyklu (Dylevský, 2009).
- *Ischemická fáze* trvá pouze jeden den (dvacátý osmý) a nastupuje pouze tehdy, když nedojde k oplodnění vajíčka. Dochází k tomu díky prudkému poklesu hladiny progesteronu. Drobnější tepny děložní stěny se stáhnou vlivem oxytocinu a vyvolají zástavu prokrvování povrchové vrstvy děložní sliznice. Tyto změny postihnou buňky, vazivo, děložní žlázy i vlastní cévy. Nedokrvené tkáně se rozpadnou a původně stažené cévy se uvolní a rozšíří (po pár hodinách). Do narušené sliznice se začne dostávat krev. Dostavená krev urychlí odlučování sliznice, ta je s hlenem a tkáňovým mokem odplavena z děložní dutiny. Následuje opět fáze menstruační (Dylevský, 2009; Jelínek a Zicháček, 2014).

1.1.3 Cykly, premenstruační syndrom a hormony související s menstruačním cyklem

Souběžně s menstruačním a ovulačním cyklem probíhají ještě dva děložní cykly. Mají na oba cykly značný vliv, proto je důležité je také zmínit. Hovoříme o cyklu myometrálním a cervikálním. S těmito cykly je ještě důležité zmínit pojem premenstruační syndrom a hormony, které mají na menstruační a ovulační cyklus vliv.

- Myometrální cyklus – během něj probíhají spontánní kontrakce myometria, které se během menstruace podílí na odlučování sliznice, vypuzování obsahu děložní dutiny a na zástavě krvácení. Objevuje se během ovulace a zaniká v sekreční fázi (Lukáš, Martan a Ventruba, 2019).
- Cervikální cyklus – charakteristický změnami na děložním čípku. Během cyklu nedochází k odloučení sliznice při menstruaci. Změny jsou důsledkem přípravy na těhotenství. Značné změny prodělává cervikální hlen, jelikož v průběhu cyklu mění své vlastnosti a viskozitu, nejvíce je vylučován při ovulaci. V době ovulace je průnik cervikálním kanálem pro spermie nejrychlejší (Lukáš, Martan a Ventruba, 2019).

Premenstruační syndrom (PMS) zahrnuje různé potíže, které se objevují u žen každý měsíc, před menstruací. Příznaky obvykle začínají několik dní před menstruací a zhoršují se až do jejího začátku. Vymizí se začátkem menstruačního krvácení, případně jeden až dva dny po něm. PMS nemají ženy během těhotenství ani po menopauze. Nejčastějším příznakem je bolestivost v podbříšku spojená s citlivostí prsou. Vše může být doprovázeno zhoršenou psychikou – deprese, podrážděnost, náladovost, smutek. PMS se vyskytuje u jedné čtvrtiny až jedné třetiny žen, u kterých už probíhá menstruační cyklus. Nejvíce jsou postiženy ženy ve věku 30–40 let. Pokud by se žena chtěla syndromu zbavit, musela by pozměnit hlavně životní styl, jídelníček a pohyb, občas je vhodnou variantou hormonální antikoncepce (Kobilková, 2005).

Hormony, které nejvíce ovlivňují menstruační cyklus jsou v podstatě dva. Mluvíme o progesteronu a estrogenu. Cílovou tkání estrogenu a progesteronu je hlavně sliznice děložního hrdla, ale i pochva a prsní žlázy. Dále tyto hormony ovlivňují kostní tkáň, zasahují do řízení štítné žlázy a tělesné teploty. Jejich hladina se postupem menstruačního cyklu mění. Nejvíce estrogenu se uvolní během ovulace, kdy je hladina progesteronu velmi nízká. Naopak nejvíce progesteronu má žena v těle během sekreční fáze, kdy se hladina estrogenu postupně snižuje. Ze začátku menstruačního cyklu je množství hormonů nejnižší (Dylevský, 2009; Jelínek a Zicháček, 2014).

1.1.4 Menstruační dysfunkce

Právě menstruační dysfunkce neboli poruchy jsou nejběžnějším gynekologickým onemocněním. Za jejich vznik mohou jednak faktory psychické, např. stres, psychická porucha, tak faktory fyzické, např. nemoci rodidel a hormonální regulace. Můžeme je dělit podle různých hledisek. Nejčastější klasifikace je na symptomatické (délka, pravidelnost, intenzita a bolest) a patogenetické menstruační poruchy. Patogenetická porucha vychází z místa poruchy cyklu. Příčiny vycházejí z genetické výbavy a ze složitého utváření řídicího systému ženy. Jen u některých patologií jsme schopni určit přesnou příčinu (Lukáš, Martan a Ventruba, 2019).

- Poruchy rytmu menstruačního cyklu: Mezi ty řadíme oligomenoreu a polymenoreu. Oligomenorea (*oligomenorrhoea*) je pojem pro krvácení. Krvácení je v intervalu delším než 35 dní a kratším než 90 dní, často spojené s nepravidelnou ovulací. Bývá prodloužena proliferací fáze, druhá fáze cyklu je normální. Nejčastějším důvodem, proč je zkrácena sekreční fáze, je nedostatečná nebo

nesprávná funkce žlutého tělíska. Léčba je obvykle hormonální. Naopak pojem polymenorea (*polymenorrhoea*) označuje cyklus, který je kratší. Interval je i pod 23 dní, některé zdroje uvádějí, že se jedná o krvácení častější než jednou za 21 dní. Porucha je často způsobena zkrácením proliferační a sekreční fáze cyklu. Léčba je také hormonální (Kobilková, 2005).

- Poruchy intenzity a délky menstruačního cyklu: Jde hlavně o poruchy zvané amenorea, hypermenorea a hypomenorea. Amenorea (primární) je stav, kdy dívka nezačala menstruovat do 15 roku života. Roli zde hraje hlavně genetika nebo porucha hypotalamo-hypofyzárního systému. Amnorea (sekundární) je stav, kdy žena ztratila menstruaci, výjimkou je těhotenství. Hypermenorea (*hypermenorrhoea*) je termín pro nadměrně silné krvácení, provázené ztrátou větší než 80 ml a někdy delší než 7–8 dní. Ztráty krve mohou vést k chudokrevnosti. Důvodem silného a dlouhého krvácení mohou být polypy, nádory, poruchy krevní srážlivosti, nepravidelné odlučování děložní sliznice apod. Léčba bývá hormonální, symptomatická či operační. Hypomenorea (*hypomenorrhoea*) je naopak slabé krvácení s nízkou krevní ztrátou, které může trvat i pouze několik hodin. Nejčastěji se objevuje po zánětech, porodu nebo potratu. Hypomenorea s ovulací nevyžaduje léčbu. Pokud je bez ovulace je potřeba léčba. Ta bývá hormonální (estrogeny, gestageny), avšak můžeme tak ovlivnit růst dělohy i endometria (Kobilková, 2005).
- Krvácení mimo menstruační cyklus: Tím máme na mysli hlavně krvácení ovulační, premenstruační, postmenstruační a metroragii. Ovulační krvácení se objevuje v polovině ovulačního cyklu, jde o špinění, které je většinou provázeno bolestí v podbříšku nebo vyšší poševní sekrecí. Jde o reakci endometria na pokles hladiny estrogenů. Léčba není nutná. Premenstruačním krvácením je myšleno špinění několik dní před začátkem menstruace. To je nejčastěji z důvodu nedostatečné funkce žlutého tělíska. Postmenstruačním krvácením je myšleno slabé krvácení navazující na menstruační krvácení. Nejčastějším důvodem je zánět nebo zpoždění výstavby děložní sliznice. Metroragie (*metrorrhagia*) je krvácení charakteristické nepravidelným krvácením různé intenzity a délky. Nejčastěji se objevuje před menopauzou či v období po první menstruaci, kdy dochází hlavně k anovulačním cyklům (Lukáš, Martan a Ventruba, 2019).

1.1.5 Ovulační cyklus

Má bakalářská práce je také věnována ovulačnímu cyklu (jinak ho také můžeme nazývat ovariální), jenž úzce souvisí s tím menstruačním. Tyto dva cykly probíhají souběžně a mají na sebe navzájem vliv. Oba jsou stejně zásadní pro vznik života. Ve zkratce jde o proces uvolnění vajíčka z vaječníku, jinak řečeno o sled pravidelně se opakujících změn ve vaječnicích (Dylevský, 2009).

Uprostřed vaječnickových cyklů trvajících 28 dní, které se pravidelně opakují, se zvětšuje několik folikulů, ale pouze jeden z nich začíná v ovariu růst rychleji a tím vznikne folikul dominantní – Graafův folikul, uvnitř kterého je zralé vajíčko, folikulární tekutina a folikulární buňky. Kolem 12. až 15. dne praskne (*ovulace*) a z folikulární tekutiny se vyplaví vajíčko (*ovum*) do břišní dutiny. Vajíčko je následně zachyceno výběžky začátku vejcovodu. Z prasklého Graafova folikulu se stane žluté tělísko (*corpus luteum*), které působí jako prozatímní endokrinní žláza produkující progesteron. Pokud dojde k oplození vajíčka, zůstává žluté tělísko v činnosti a menstruační cyklus se zastavuje. Jeho činnost trvá až do 4. měsíce těhotenství, poté za něj přebere funkci placenta. Avšak pokud k oplození nedojde, začne žluté tělísko (kolem 24. dne) zanikat. Poté se změní v jizvu neboli bílé tělísko (*corpus albicans*) a jeho hormonální produkce klesá. Po 28 dnech od začátku menstruačního cyklu začíná zrát nový Graafův folikul a opět se zvyšuje produkce estrogenů (Machová, 2016).

Jelikož jde o cyklus, má i ten ovulační své pravidelně se opakující fáze. První je fáze *folikulární*, následuje fáze *ovulační* a poslední je fáze *luteální*.

- *Folikulární fáze*. První fáze ovariálního cyklu, jenž probíhá od prvního dne menstruace až do začátku ovulace. Dochází především k poklesu produkce estrogenů a progesteronu, a to hlavně po zániku žlutého tělíska. Naopak hladina folikulo stimulujícího a luteinizačního hormonu stoupá. Podstatné zvýšení hladiny LH (neboli luteinizačního hormonu) je zásadní pro začátek ovulace. To je důvod, proč se jeden z folikulů zvětšuje rychleji než ostatní a dozrává v Graafův folikul (Machová, 2016).
- *Ovulační fáze* probíhá přibližně kolem 14. dne cyklu. Během ní praskne Graafův folikul a vajíčko se uvolní do břišní dutiny, kde je zachyceno třásněmi vejcovodu. I tato fáze závisí na vzestupu LH (Machová, 2016).
- *Luteální fáze* probíhá po ovulaci. Během ní je uvolňováno velké množství luteinizačního hormonu a vzniká žluté tělísko. Nedojde-li k oplodnění, žluté tělísko

(buňky folikulu hromadí tuk, který má žluté zbarvení, od kterého je odvozen název žluté tělíčko) se zmenší v bílé tělíčko (Machová, 2016).

Je důležité si uvědomit, že pohlavní systém ženy, jako asi jediný ze systémů, je anatomicky a funkčně složitější než mužský pohlavní systém. V procesu reprodukce umožňuje realizaci dvou hlavních procesů: *fertilizace*, jinak řečeno oplození vajíčka, a *gestace* neboli období těhotenství (doba vývoje vajíčka, zárodku a plodu) (Dylevský, 2009).

1.1.6 Pohlavní vývoj

Dále je třeba přiblížit pohlavní vývoj ženy. Ten probíhá v podobných etapách jako vývoj muže. Za nejzásadnější období v pohlavním dozrání ženy je považováno období vlastní puberty (dospívání), období pohlavní zralosti a období klimakteria (Dylevský, 2009).

- První z hlavních etap pohlavního dospívání je *období vlastní puberty*, to začíná mezi 9. až 11. rokem. Věkové rozmezí je samozřejmě orientační a jsou v něm značné odchylky. Období trvá asi dva roky. Je charakteristické zrychlením růstu, které provází ukládání tuku v oblasti ramen a hýždí. Celkově se postava zakulacuje. Také rostou pohlavní orgány, hlavně děloha. Nabývá ochlupení zevních pohlavních orgánů. V rostoucích vaječnicích začínají dívky dozrávat vajíčka a vytváří se první Graafův folikul. Produkci estrogenu a progesteronu zajišťují hlavně vaječníky. Tyto hormony dále urychlují dospívání, navozují menstruační cyklus a podněcují tvorbu druhotných pohlavních znaků (Dylevský, 2009, Jelínek a Zicháček, 2014).

Fyziologická puberta u dívek končí s první menstruací (*menarche*). Ta se objevuje kolem 13. roku. Ve věku 13-15 let se u dívek rýsují typické psychické vlastnosti dospívající ženy a objevují se první sexuální zájmy. Mezi 15.-16. rokem života se dokončuje vývoj druhotných pohlavních znaků a mezi 16.-17. rokem se postupně zastavuje růst. Menstruační a ovulační cykly se stávají pravidelnými. Fyzicky vhodný věk pro mateřství je u dívek kolem 18-19 let. Samozřejmě, fyzická příprava nestačí, takže pokud zahrneme i nutnou psychickou a sociální přípravu pro mateřství, je optimální věk mezi 20-25 lety (Dylevský, 2009).

- Dalším důležitým obdobím v pohlavním vývoji ženy se nazývá *období pohlavní zralosti*. Začíná kolem 18 let a končí mezi 40.-50. rokem. V tomto období jsou pohlavní orgány v plné funkci a oba cykly pravidelné. Organismus ženy je tedy připraven na těhotenské funkce (Dylevský, 2009).

- Posledním důležitým úsekem je *období klimakteria* neboli pohlavního klidu, to nastupuje u žen v poměrně širokém rozmezí zhruba kolem 45-55 let. Nejvýraznějším znakem je postupná ztráta menstruačního cyklu. Je přerušena důsledkem zástavy dozrávání vajíček a folikulů. Ženě klesá hladina estrogenů a postupně se jí přestavují druhotné pohlavní znaky. Z folikulů ve vaječnicích se stávají bílé jizevnaté útvary. Zvýšené množství hormonů v předním laloku hypofýzy může u ženy na začátku klimakteria vyvolávat rozmanité potíže. To jsou například pocity horka, závratě, otoky, nevolnost aj. Zjednodušeně je to tedy období zástavy sexuálních cyklů a konec reprodukčních možností ženy. Rozhodně to však neznamená konec pohlavního života ženy či konec fyzického zdraví (Dylevský, 2009; Jelínek a Zicháček, 2014).

1.2 Pedagogické hledisko menstruačního a ovulačního cyklu

Pokud bereme menstruační a ovulační cyklus z pohledu pedagogického, určitě už není tak přesně vymezený, jak je pohled biologický. Častý názor, který se ale v pedagogice opakuje, je ten, že vzdělávání ohledně tohoto tématu by mělo začínat už na základní škole, dejme tomu už během *období vlastní puberty*. Je důležité tuto oblast nezanedbat, i přesto, že výklad o ní nemusí být oběma stranám úplně nejpříjemnější. Nemusí to být vždy formou klasické hodiny. Toto téma se může žákům přiblížit například formou přednášky nebo projektového dne a hodina může být klidně odpočinkovější.

Asi nejzásadnější je výuka o tomto tématu v *období pohlavní zralosti*, a to na jeho úplném začátku. Je to doba, kdy by už dospělí jedinci měli dobře znát své tělo a procesy, které se v něm odehrávají. Ženy už mají pravidelnou menstruaci, a tím pádem i ovulační cyklus. Je tedy možné, že by mohly být už v takto útlém věku matkami, a proto je potřeba všemu rozumět. Volila bych formu vzdělávání kdekoli, kde se to jen trochu hodí. Například v čekárně u doktora by mohly být informativní letáčky, nebo třeba v dopravních prostředcích, v metru, by mohly billboardy vyplňovat osvětové informace o ženském i mužském těle. Pokud mladí lidé ještě chodí do (střední) školy, určitě bych volila projektové dny, prezentace a více hodin sexuologie.

V *období klimakteria* je také velmi důležité, aby žena věděla, co se s jejím tělem a uvnitř něj odehrává. Proč dochází k zástavě menstruace, proč se přestavují druhotné pohlavní orgány nebo co je příčinou toho, že se začíná nepřiměřeně potit a má nálady, jaké dříve třeba ani neznala (Ašenbrenerová, 2022).

Můžeme to tedy shrnout tak, že vlastně v jakémkoli období pohlavního vývoje se v ženském těle odehrávají jiné změny, spíše bych řekla – proměny. Těm bychom měli rozumět, aby nás nezaskočily. A mám na mysli jak ženy, tak muže. I muži by měli vědět, co se s ženským tělem i v něm během těchto období děje, že spoustu věcí a dějů žena neovlivní, že něco má v rukou pouze příroda. Občas je potřeba ženu jen chápat, a pokud je třeba, tak jí pomoci.

1.2.1 Prevence pohlavních nemocí a nechtěného těhotenství

Velmi důležitou složkou vzdělávání je prevence. Ať už jde o prevenci zaměřenou proti nemocem, tak o prevenci zaměřenou proti nechtěnému početí aj.

V dnešní době jsou ženy ohroženy spoustou pohlavních chorob a jinými onemocněními týkajícími se pohlavního ústrojí, už z tohoto důvodu by měly pravidelně navštěvovat svého gynekologa. Jednou z hlavních a v současnosti nejrozšířenějších hrozeb je rakovina děložního čípku. První návštěva gynekologa se doporučuje v osmnácti letech. Na preventivní prohlídky a vyšetření chodí poté ženy jednou za rok (Machová, Kubátová a kolektiv, 2015).

Rozhodně by všichni (muži i ženy) měli znát pohlavní choroby, ke kterým mohou během pohlavního styku přijít, nebo které se u nich mohou během života objevit. Postihují jednak organismus jako celek, tak jen určité místo. Komplikace doprovázející pohlavní nemoci mohou navždy poškodit reprodukční zdraví jedince a vést až k mimoděložnímu těhotenství, sterilitě, samovolným potratům, předčasnému porodu, poškození plodu a dalším fatálním následkům. Léčení klasických pohlavních chorob řeší lékařský obor dermatovenerologie. Léčení ostatních pohlavních chorob náleží dalším lékařským oborům, záleží na postiženém orgánu (urologie, gynekologie...). Těmi nejčastějšími pohlavními chorobami jsou: AIDS, kapavka (*gonorea*), syfilis, chlamydiové infekce, genitální bradavice, opary, trichomoniáza, kandidóza aj. Vzhledem k tomu, že se pohlavní nemoci přenášejí pohlavním stykem, preventivní opatření se týkají zejména sexuálního chování. Nejspolehlivější ochranou před nákazou je partnerská věrnost, samozřejmě pokud jsou oba partneři zdraví. Další spolehlivou, avšak ne stoprocentně, ochranou je kondom. V tomto ohledu je velmi rizikové předčasné zahájení pohlavního života, obzvláště u ženy, kdy jsou její nezralé sliznice náchylnější k infekci. Velice významnou roli, a to nejen v prevenci proti onemocnění pohlavními chorobami, má poučování o bezpečnějším sexuálním chování (Kuklová, Herle a kolektiv, 2011).

Základním pilířem reprodukčního zdraví je výchova mládeže, která je orientovaná na odsunutí začátku pohlavního života, plánování rodičovství, snižování počtu interrupcí a používání ochranných sexuálních pomůcek. Ta je prevencí před nechtěným otěhotněním a před přenosem pohlavních chorob. Velkou roli zde hraje i znalost antikoncepčních pomůcek. Ty se dělí na antikoncepci přirozenou, bariérovou a hormonální. Hormonální antikoncepce nemá jen žádoucí účinky, ale i spoustu nežádoucích. Ženy by její užívání měly důkladně zvážit, zejména dospívající dívky (Machová, Kubátová a kolektiv, 2015).

Přirozenou antikoncepcí se myslí zejména přerušovaná soulož a počítání plodných a neplodných dní, spolu s měřením bazální teploty. Bariérovou antikoncepcí jsou mužské kondomy a nám méně známé ženské femidomy, také pesary a spermicidní krémy. Hormonální antikoncepcí jsou myšleny nitroděložní tělíska, antikoncepční pilulky, vaginální kroužky, náplasti, samovstřebávací implantáty aj. (Machová, Kubátová a kolektiv, 2015).

Machová, Kubátová a kolektiv, 2015: „*V sexuální výchově by se také neměla ztrácet podpora hlavní funkce sexuality člověka, čímž je budoucí rodičovství a vytvoření úcty a odpovědnosti za předávání života.*“

1.2.2 Hygienické menstruační pomůcky

Vcelku zásadní věci, o které by měly být děti poučeny už na základních školách, teď se tedy bavíme hlavně o dívkách, jsou hygienické menstruační pomůcky a k nim se vázající intimní hygiena v době menstruace. Pomůckami jsou myšleny prostředky, které ženě ulehčují období během krvácení.

Hygienické menstruační pomůcky v historii

Jedny z prvních zmínek o používání tamponů máme už ze starověkého Egypta. Ženy v této době používaly smotky papyru. Následně se v Římě objevila lepší varianta – papyrus se nahradil bavlnou. Tato metoda byla natolik pokroková, že se dočkala vylepšení až na přelomu 18. a 19. století, kdy si ženy kusy bavlny ještě převazovaly provázkem pro lepší zavedení a vyndání tamponu. V Japonsku měly papírové tampóny, které si připevňovaly pomocí pásky tzv. kamy. Indonéské ženy měly zase tampóny z rostlinných vláken a mechů. V Severní Americe se vyráběly ze srnčí srsti a mechu (Němcová, 2022).

První tampony, které byly používány podobně, jak se používají ty dnešní, se objevily na trhu v roce 1879. Ty si však mohli dovolit jen ti majetnější. Šlo o dutou dřevěnou trubku, která

byla naplněna čtyřmi vatovými kuličkami napuštěnými glycerinem. Skrz to byl protažen provázek pro lepší aplikaci (Zenklová, 2021).

Pro širokou veřejnost byly tampony dostupné až kolem roku 1930. Za to můžeme vděčit hlavně praktickému lékaři Earlu Hassovi. Jeho vynález se ale ze začátku setkal s docela silnou kritikou. Navíc se začalo objevovat čím dál více případů žen, které byly kvůli používání tamponů ohroženy na životě, a to hlavně toxickým šokem a různými infekcemi. To se stávalo hlavně proto, že ženy nebyly dostatečně informovány, jak tampon aplikovat a jak dlouho může být zavedený. Stále tedy převládala domácí výroba tamponů z bavlny a provázku (Zenklová, 2021).

Pokud odhlédneme od tamponů například k vložkám, můžeme říct, že jedny z prvních byly vyráběny už ve starověku. Ženy si vypomáhaly vším možným – mechem, trávou, kůží, vlnou atd. Díky textilnímu rozmachu v 17. století zažily vložky velkou revoluci. Látkové vložky byly vsívány do prádla, nebo se vyráběly košile, které měly dlouhé cípy, a ty se zavazovaly mezi nohama. V roce 1805 se objevil vynález známý pod názvem „oděv na nohy“, což byly široce střižené kalhoty s vložkou, které ženám velmi usnadnily dny během menstruace. Tímto průkopníkem mezi menstruačními hygienickými pomůckami začala éra šití menstruačních kalhotek a vložek, které, podobně jako je tomu dnes, se daly vyprat a znovu použít. Ty jednorázové se objevily na trhu až ve 20. století a o jejich vynalezení se zasloužily zdravotní sestry ve Francii (Zenklová, 2021).

Hygienické menstruační pomůcky dnes

Jelikož pokrok nezastavíme, i tohle odvětví se pořád vyvíjí. Proto každý pedagog, který svým studentům doporučuje jednotlivé pomůcky, by měl mít zjištěno, jaké jsou novinky na trhu, jaké pomůcky jsou uživatelsky nepřívětivější, jaké zase naopak, jak se dané prostředky používají, a třeba i to, které z nich co nejvíce šetří životní prostředí. Sepsala jsem seznam menstruačních hygienických pomůcek, které by v dnešní době měl už každý znát nebo o nich minimálně někdy slyšet, popsala jsem je a vyhodnotila, které z nich bych jako pedagog a zároveň uživatelka nejvíce doporučila.

- Menstruační kalhotky jsou pohodlné na nošení i v používání, stačí je jen obléct, takže pro dívky, které ještě nemají mnoho zkušeností s jinými menstruačními pomůckami rozhodně vhodná varianta. Určitě je důležité zmínit, že jsou ekologické, jelikož je stačí vyprat ve speciálním přípravku. Vydrží funkční zhruba 2 roky. Existují denní i

noční modely, a je rozhodně lepší koupit si jich více do zásoby. Co se týče ceny, není to nejlevnější investice, ale určitě se vyplatí a peníze se používáním jen vracejí. Za sebe je určitě doporučuji (Němcová, 2022).

- Menstruační kalíšek je na používání trochu složitější, dívka se musí naučit si ho zavést. Párkrát za den je nutné kalíšek vyndat a propláchnout, a poté ho na konci dne vyvařit v horké vodě. Je také velmi ekologický, jelikož je znovu použitelný a vydrží minimálně 5 let. Je vyroben ze zdravotně nezávadného lékařského silikonu, zavádí se podobně jako běžný tampon a na svém místě drží díky podtlaku. Velké plus je v tom, že se dá používat i jako prevence proti infekcím z vody, jen se zavede před koupáním. Pro ženy po porodu jsou navrženy větší velikosti. Podle mého názoru jde o nejlepší variantu menstruační hygienické pomůcky (Němcová, 2022).
- Menstruační houba funguje podobně jako klasický tampon, jen se před zavedením namočí ve vodě, aby změkla. Po několika hodinách stačí houbu vyjmout a propláchnout vodou. Před menstruací a po ní je nutné menstruační houbu dezinfikovat. Životnost houby je půl roku, takže je to také vcelku ekologická varianta. Má své plus, že přirozeně obsahuje mořské minerály, které působí dezinfekčně v prostředí pochvy. Dobrá varianta pro dívky zvyklé na používání tamponů (Večeřová, 2022).
- Látkové vložky jsou alternativou k běžným menstruačním vložkám. Jsou vyrobené z přírodních prodyšných materiálů a při správné péči vydrží uživatelkám až 10 let. Používají se při menstruaci, ale i během výtoku nebo infekce, po porodu nebo po operaci. Také je lze používat jako pojistku k menstruačnímu kalíšku. Existují v mnoha velikostech a provedeních. Po použití je stačí ručně vyprat a mohou se znovu používat. Opět vhodná varianta pro mladší uživatelky (Večeřová, 2022).
- Jednorázové tampony absorbují menstruační krev, zabraňují protékání a udržují suché a čisté zevní pohlavní orgány. Není vhodné se s nimi koupat, jelikož mohou absorbovat i vodu. Existují i tampony s aplikátorem pro jednodušší zavedení. Není to však ekonomická ani ekologická varianta menstruační pomůcky, jelikož jsou jednorázové a každý kus je balen zvlášť do plastového obalu. Při jejich používání hrozí také riziko toxického šoku. Proto bych v dnešní době, kdy je tolik možností jiných menstruačních pomůcek, volila jinou variantu (Večeřová, 2022).

- Jednorázové vložky se aplikují na kalhoty a pomocí křidélek se připevní. Existují denní a noční modely. Liší se i svou velikostí a tloušťkou. Jedná se opět o produkt, který moc nešetří životní prostředí, jelikož jsou jednorázové a většinou balené samostatně. U jejich používání nehrozí toxický šok. I v tomto případě bych ale volila jinou variantu (Večeřová, 2022).

Intimní hygiena ženy během menstruačního cyklu

V období menstruace by měla být intimní hygiena ženy intenzivnější a častější. Žena by si určitě měla každý den měnit spodní prádlo. Během menstruace by se neměla koupat ve vaně a mýt by se měla jednou nejlépe dvakrát denně, a to ráno a večer. V žádném případě by se neměla koupat v znečištěné vodě (např. v rybnících, nádržích). Pro správnou intimní hygienu existují speciální gely, které mají upravené pH tak, aby nenarušovaly to poševní. Tampony a vložky by si měla žena měnit zhruba po třech hodinách, nezávisle na síle krvácení, ale z důvodu vyšší infekčnosti. Při výměně musí mít žena čisté ruce (Němcová, 2022).

1.3 Filozofické pojetí menstruačního cyklu

Menstruace je součástí života každé zdravé ženy. Asi bych ho ani nenazývala jako cyklus menstruační, ale hlavně jako cyklus života. V minulosti, a bohužel v určitých kulturách i dnes, byla menstruace brána jako věc, za kterou by se ženy měly stydět, dokonce snad omlouvat. Pozitivní vnímání menstruace je pro zdraví ženy, tím myšleno psychické i fyzické, nesmírně důležité. To, jak její okolí, ale hlavně ona sama, přijímá menstruační cyklus, má vliv na ženy zdravotní stav i na její plodnost. Lidé by si obecně měli více uvědomovat jeho důležitost a funkčnost. Ženy by měly být vyzdvihovány a obdivovány, přece jen jsou to ony, kdo se s cyklem musí naučit žít, souznít, pochopit ho, a za to je jim odměnou, že mohou být nositelkami života. (Gray, 2013).

Velmi často jsou ženy toho názoru, že menstruace je jen nepříjemná, každý měsíc se opakující událost spojená s krvácením a bolestmi. To je velmi smutný názor. Dokonce se dá říct, že menstruační cyklus není pro ženu důležitý jen z důvodu početí. Podle Mirandy Gray se fáze cyklu promítají ve způsobu uvažování žen a v jejich schopnostech. Když žena svůj menstruační cyklus odmítá, připravuje se o možnost využít ho ve svůj prospěch. Během cyklu se totiž ženě mění například práh bolesti, vidění, slyšení, tepová frekvence, fyzická vytrvalost, koordinace či orientace v prostoru. Tyto změny samozřejmě ženu ovlivňují, hlavně ve způsobu myšlení a uvažování (Gray, 2013).

Miranda Gray, ve svém díle *Cyklická žena*, dělí cyklus na tyto fáze: *reflektivní, dynamickou, expresivní a kreativní*. *Reflektivní fáze* je období začátku cyklu, kdy ženě postupně klesá schopnost soustředění. Mluvíme o pasivní fázi, a podle autorky by měla žena zpomalit a snažit se nabrat co nejvíce energie. Po skončení menstruace nastává *dynamická fáze*, která trvá přibližně od sedmého po třináctý den cyklu. Žena má více energie a chuti něco dělat. Autorka radí ženám, aby v této fázi zahájily nové změny jak v osobním, tak v pracovním životě. Zhruba 14. až 20. den cyklu přichází na řadu pasivní *expresivní fáze*. Žena je opět méně aktivní, ztrácí chuť cokoli dělat, učit se novým věcem. Jako poslední přichází *kreativní fáze*, ta je pro většinu žen nejnáročnější. Žena ztrácí veškerou energii, zbývá jí pouze na intenzivnější projevy emocí. Výsledkem tedy je, že žena prožívá během menstruačního cyklu aktivní a pasivní fáze. Vůbec se tím nesnažím říct, že žena je jen otrokem svých hormonů a menstruačního cyklu, že se chová a má nálady závislé jen na těchto faktorech, avšak něco málo na tom určitě bude, minimálně je dobré si na to vzpomenout a zkusit fáze cyklu, podle Mirandy Gray, pozorovat, pracovat s nimi. Pokud se ženě podaří sladit pasivní a aktivní fáze dohromady, odstraní tak vnitřní napětí a bude schopna dosáhnout vnitřního klidu (Gray, 2013).

Northrup, 2008: „*Jakmile si cyklus začneme dávat do souvislosti s vnitřním věděním, začneme se uzdravovat jak hormonálně, tak emocionálně.*“

Každé ženě, ne-li každému muži, doporučuji knihu *Cyklická žena* od Mirandy Gray, jelikož je jakýmsi „návodem“ pro ženy, jak být efektivnější a cítit se klidněji, ale zároveň pro muže, aby věděli, jak se ženou vycházet během cyklu, a hlavně – jak ženu více pochopit.

1.3.1 Důležité momenty spojené s menstruačním cyklem

Tyto momenty jsou hlavně důležité proto, že žena přechází z jedné životní fáze do další. Jejich základním pilířem je hlavně psychická příprava ženy na další důležitou životní etapu. Během těchto přechodů by měla být žena připravena a smířena s příchodem nové životní fáze. Měla by také vědět, co ji čeká, aby ji fyzické ale i psychické změny, které daná životní etapa přinese, nepřekvapily (Němcová, 2022).

Prvním důležitým momentem můžeme nazvat dívky první menstruaci (*menarché*), což může být bráno jako první známka dospělosti. Od této chvíle může být i ona nositelkou života (Němcová, 2022).

Dalším zlomovým momentem je pro ženu nástup do role matky. Hlavními znaky mateřství je dočasná ztráta menstruačního cyklu a úloha matky, která začíná početím dítěte. Žena s narozením dítěte pozná naprosto nový druh lásky a zodpovědnosti. Na toto období je potřeba dobrá psychická příprava.

Poslední významným momentem pro ženu je období menopauzy, kterou valná většina žen chápe negativně. Spojuje si ji s prvními příznaky stáří. Žena přichází o své cykly. Nejdříve se objeví nepravidelný cyklus, který postupem času žena plně ztratí. Obzvláště na tuhle fázi by se měla žena dobře psychicky připravit, je nejčastěji ta nejnáročnější (Ašenbrennerová, 2020).

Každá žena, která chce mít ráda sebe samu, tím myslím tělo i duši, se musí brát se vším všudy, tedy i s menstruačním cyklem. Měla by ho přijmout, sžít se s ním a umět ho náležitě využít ve svůj prospěch. Být v harmonii se svým tělem po celý život.

1.4 Kulturní pojetí menstruačního cyklu

Je zajímavé, jak různorodě je tento cyklus v rámci různých společností vnímán. Máme celou řadu přístupů, od naprosto negativních až po ty pozitivní. Jednotlivé přístupy ukazují specifické nastavení kultury a typické projevy v chování v rámci dané společnosti.

Na samých začátcích, které jsou nějakým způsobem doložitelné, byly ženy, které menstruovaly, brány jako posvátné. Menstruující dívky podstupovaly různé obřady. Názory těchto žen ovlivňovaly chod celého společenství (Northrup, 2008).

Většinu časů byly ale menstruující ženy vylučovány ze společnosti. Ta totiž věřila v to, že tyto ženy mají díky cyklu magickou moc, musely se tedy stranit a ukrývat se v jedné společné chýši. S muži nemohly v žádném případě přijít do styku. Společnost se domnívala, že jsou dokonce schopné měnit počasí či roční období. První krvácení bylo u dívek trestáno tak, že dívku zavlekli do klece, kde nesměla jíst, dokonce ani spatřit slunce (Gray, 2020).

V historii se Evropa vyznačovala především negativními postoji k menstruačnímu cyklu. Už ve starém Římě se Plinius Starší domníval, že menstruační krev má takovou moc, že v blízkosti menstruující ženy se trhá kůže, víno se mění na ocet, koroduje železo a praskají zrcadla. Lidé dokonce věřili, že se díky těmto ženám zatahuje obloha, půda je neúrodná, a že menstruační krev zaviňuje potraty zvířat (Gray, 2020).

Abych nepsala vše jen v negativěch, tak menstruační krev byla pro některé naše předky velmi vzácnou tekutinou, nositelkou života a její síly. Nejstarší rituály byly spojovány právě s touto krví. Vůdci se v ní například koupali nebo ji pili (Dubinová, 2013).

V dnešní době už nemá náboženství takový vliv na to, jak vnímáme menstruuující ženy, přesto si myslím, že se společenský názor na menstruaci výrazně nezměnil. Kolik z nás si vlastně uvědomuje hlubší smysl tohoto cyklu?

Dubinová, 2013: „Ženy nemají rády svoji menstruaci, protože přijaly její patriarchální odsouzení a nedokážou se spojit se svojí podstatou.“

1.4.1 Modely přístupu k menstruačnímu cyklu

Společnost Baulů pocházejících z Bengálska je jedním z mála lidských společenství, které má k menstruačnímu cyklu čistě pozitivní přístup. Jejich víra spočívá především v uctívání vlastních těl, která jim slouží jako chrámy (Corall, 2010).

Na druhou stranu velmi negativní postoj k menstruačnímu cyklu chovají například Sambové z Papui-Nové Guiney. V dané společnosti je velmi běžný nepřátelský a neuctivý postoj k ženám. Ty se musejí podřizovat mnoha sociálním a společenským restrikcím a vytvořená menstruační tabu jsou silně reflektována a dodržována. Ženy jsou během menstruace považovány za špinavé až toxické. Je jim zakázán volný pohyb, bydlí v menstruačních chýších, nemohou se dotýkat jídla ani tkanin. Sexuální styk během menstruace je bezpochyby zakázán. A tím samozřejmě nesmyslné restrikce nekončí (Herdt, 1994).

Nejčastěji se objevující neutrální přístup k menstruačnímu cyklu mají například ve společnosti Indiánů Rarámuri. Menstruuující ženy nejsou vnímány ani v negativním, ani v příznivém světle. Tato společnost je nechápe ani jako špinavé, nemocné či toxické, ale ani jako nositelky života, které právě procházejí životně důležitým cyklem. Jednoduše v této společnosti neexistují žádná sociální omezení a restrikce pro menstruuující ženy (Merill, 1996).

Za sebe bych řekla, že v naší společnosti je k menstruačnímu cyklu právě přistupováno neutrálně. A jako žena vyrůstající v této společnosti si myslím, že kromě nedostatečné informovanosti a občas se vyskytujících tabu, je v této oblasti naše společnost nastavená dobře.

1.5 Závěr teoretické části

Ke konci teoretické části bych chtěla říci, že jsem moc spokojená s výběrem tématu. Opět jsem se něco nového dozvěděla, obzvláště z té historie a praxe. Téma se mi navíc zpracovávalo moc dobře, bylo tolik možností zdrojů a tolik zajímavé literatury, že kdybych chtěla použít vše, co jsem si našla, musela by má teoretická část mít dvojnásobek stran.

Části, za které jsem nedopsala autora jsou moje vlastní názory a vědomosti. Snažila jsem se je co nejvíce zkrátit, ale někde se to bez nich prostě neobešlo. Spoustu z nich mám z již zmíněných hodin sexuologie s paní doktorkou Jaroslavou Hanušovou. Tímto bych jí chtěla ještě jednou moc poděkovat za pomoc s bakalářskou prací a za inspiraci.

Zakončila bych to už jen tím, že ať budou výsledky praktické části jakékoli, věřím, že výuka o tomto tématu půjde stále vpřed, že učitelé nepoleví, že se budou stále učit novému, a stejně tak budou učit i své žáky. Nakonec bych chtěla jen vyzvat rodiče – nenechávejte vše jen na učitelích, vím, že máme velikou moc, co se týče vzdělávání vašich dětí, ale určité věci by mnohem raději slyšeli od vás. Myslete na to, vždyť tohle jsou věci, které budou potřebovat celý život, vždyť díky nim tu dnes můžeme všichni být.

2 Praktická část

Pro svou praktickou část jsem si vybrala jako výzkumný nástroj online dotazník. Ten jsem sestavila na internetovém portálu Survio.cz a přidala ho na mnou nejpoužívanější sociální síť – Instagram a Facebook, kde ho mohli moji přátelé vyplnit. Obsahoval třináct uzavřených otázek a dvě otevřené, kam mohli dotazovaní napsat svou vlastní odpověď, a pokud jí nevěděli, měli napsat „nevím“. U uzavřených otázek dostali respondenti na výběr ze čtyř možností. Vždy byla jedna správná odpověď, dvě nesprávné a také možnost odpovědět nevím.

2.1 Cíl, dílčí cíle a výzkumné otázky

Hlavní cíl: Zjistit, jak jsou vybraní respondenti informováni o menstruačním cyklu a tématech s nimi spojenými.

- Dílčí cíl č. 1: Zjistit dle počtu správných odpovědí vzdělanost respondentů v oblasti menstruačního a ovulačního cyklu.
- Dílčí cíl č. 2: Zjistit dle počtu správných odpovědí, jak znají respondenti ochranné a antikoncepční pomůcky.
- Dílčí cíl č. 3: Zjistit dle počtu správných odpovědí, jak znají respondenti menstruační hygienické pomůcky.
- Dílčí cíl č. 4: Porovnat dle počtu správných odpovědí vzdělanost mužů a žen v oblasti menstruačního a ovulačního cyklu.

Hlavní výzkumná otázka: Kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se menstruačního, ovulačního cyklu a tématech s nimi spojenými (ve všech otázkách)?

- Dílčí výzkumná otázka č. 1: Kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se menstruačního a ovulačního cyklu?
- Dílčí výzkumná otázka č. 2: Kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se ochranných a antikoncepčních pomůcek?
- Dílčí výzkumná otázka č. 3: Kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se menstruačních hygienických pomůcek?

- Dílčí výzkumná otázka č. 4: Existuje rozdíl mezi počtem správných odpovědí žen a mužů v otázkách týkajících se menstruačního a ovulačního cyklu?

2.2 Metodika výzkumu

Pro svou praktickou část bakalářské práce jsem si vybrala online dotazník, který měl 17 otázek.

2.2.1 Výzkumný nástroj

Jako výzkumný nástroj jsem zvolila online dotazník viz příloha č.1, konkrétně tabulka č.8, který obsahoval sedmnáct otázek, z čehož dvě byly pouze informační – „*Jaké je vaše pohlaví a jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?*“. Ty mi sloužili pro můj dílčí cíl, kde jsem porovnávala vědomosti ohledně menstruačního a ovulačního cyklu u žen a u mužů.

Na začátku dotazníku byli všichni seznámeni s podmínkami pro vyplnění. Ty byly tři: musíte být ve věku 18 až 25 let, musíte být z okresu Kladno a musíte souhlasit se zpracováním odpovědí pro mou bakalářskou práci. Dále následovali otázky. Z patnácti odborných otázek dotazníku byly dvě otevřené, kam mohli respondenti napsat buď „nevím“, nechat políčko pro odpovědi prázdné nebo napsat odpověď, kterou považovali za správnou. Na konci dotazníku byl samozřejmě prostor pro komentáře dotazovaných, některé mě opravdu mile potěšily.

Zde je prolink k mému dotazníku, který jsem zpracovala na stránkách survio.cz: <https://www.survio.com/survey/d/A5K3S7L6Y6M4C1J4L>

2.2.2 Popis cílové skupiny

Za cílovou skupinu pro svůj výzkum jsem zvolila ženy a muže ve věku od osmnácti do dvaceti pěti let. Museli také být z okresu Kladno. V čem bylo moje šetření omezené bylo to, že dotazovaní mohli být jen ti, kteří jsou mými přáteli na Instagramu a Facebooku, jelikož jsem dotazník vyvěsila pouze tam.

2.3 Výsledky

Odpovědělo 100 respondentů během jednoho týdne. I přes obavu z nedostatku odpovědí jsem během pouhého týdne získala 100 odpovědí, kupodivu i dost odpovědí od mužů

Jen pro představu, jak dlouho zhruba trvalo dotazník vyplnit: 59 respondentům trvalo vyplnění kolem 2 až 5 minut, 32 z nich dokonce jen 1-2 minuty, 6 respondentům zabralo vyplnění do 10 minut, 3 respondenti řešili dotazník kolem 20 minut.

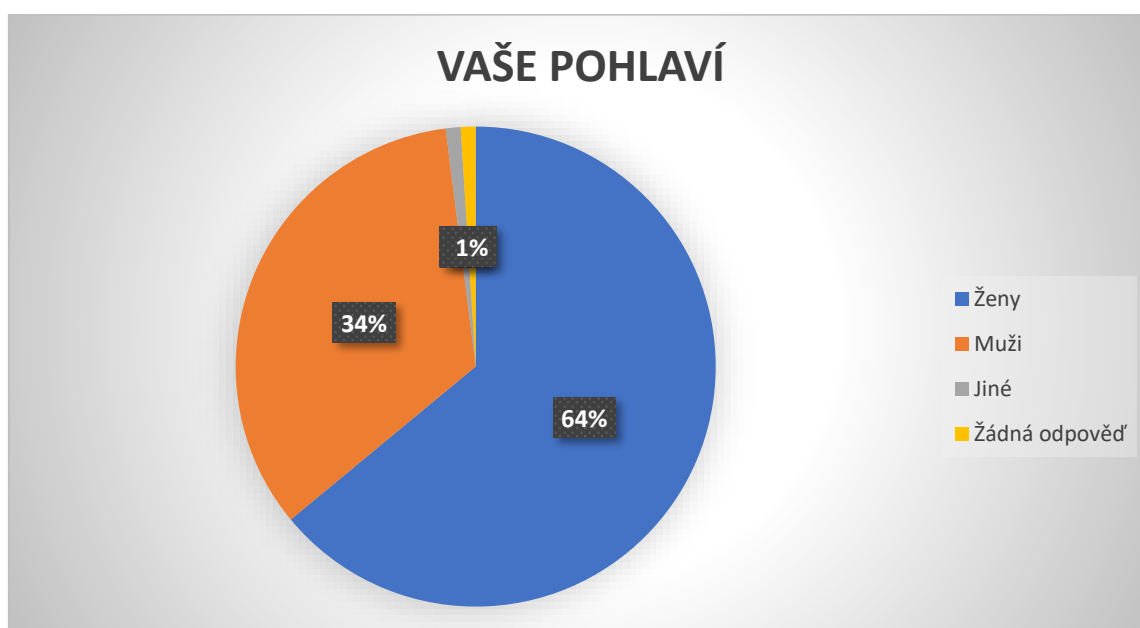
Informativní otázky

První dvě otázky dotazníku byly pouze informativní. Což neznamená, že nebyly důležité, právě naopak, jsou to stěžejní otázky pro dílčí cíle mého dotazníku.

Otázka č. 1 zněla: „*Vaše pohlaví?*“, respondent měl na výběr z odpovědí – A) žena; B) muž; C) jiné.

Ze sta respondentů mi tedy vyplnilo dotazník 64 žen (64 %), 34 mužů (34 %), 1 respondent (1 %) odpověděl jiné a 1 (1 %) nechal tuto otázku bez odpovědi.

$N = 100$



Graf č. 1 – Procentuální vyjádření pohlaví respondentů

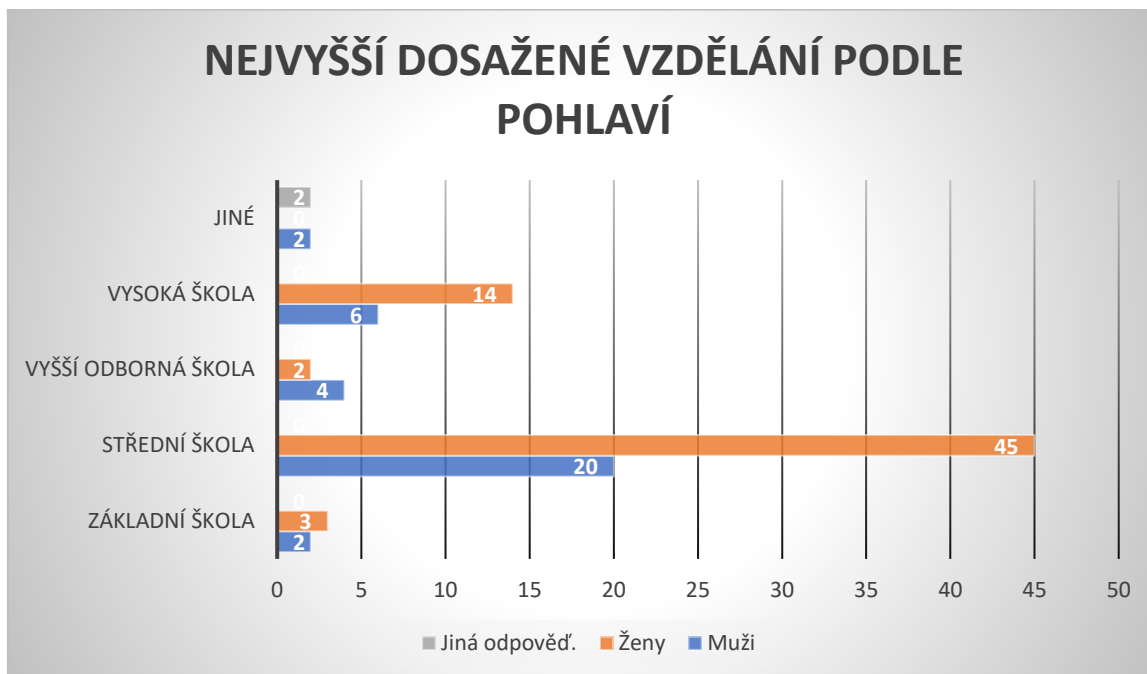
Otázka č. 2 zněla: „*Nejvyšší dosažené vzdělání?*“, respondent měl na výběr z odpovědí – A) základní škola; B) střední škola; C) vyšší odborná škola; D) vysoká škola; E) jiné.

Ze sta respondentů mi 65 (65 %) odpovědělo B) střední škola, 20 (20 %) respondentů odpovědělo D) vysoká škola, 6 (6 %) respondentů C) vyšší odborná škola, 5 (5 %) respondentů odpovědělo A) základní škola a 4 (4 %) respondenti zvolili E) jiné.

Po rozdělení druhé otázky, dle pohlaví, mi vyšlo, že 20 mužů odpovědělo B) střední škola. Z toho vychází, že 45 žen odpovědělo B) střední škola. Dále 6 mužů odpovědělo D) vysoká škola, tím pádem 14 žen odpovědělo D) vysoká škola. Následně 4 muži odpověděli C) vyšší odborná škola a 2 ženy odpověděly C) vyšší odborná škola. Odpověď A) základní škola

zaškrtili 2 muži a 3 ženy a odpověď E) jiné zaškrtili 2 muži a dva respondenti, kteří dali na otázku ohledně pohlaví jinou odpověď.

$N = 100$



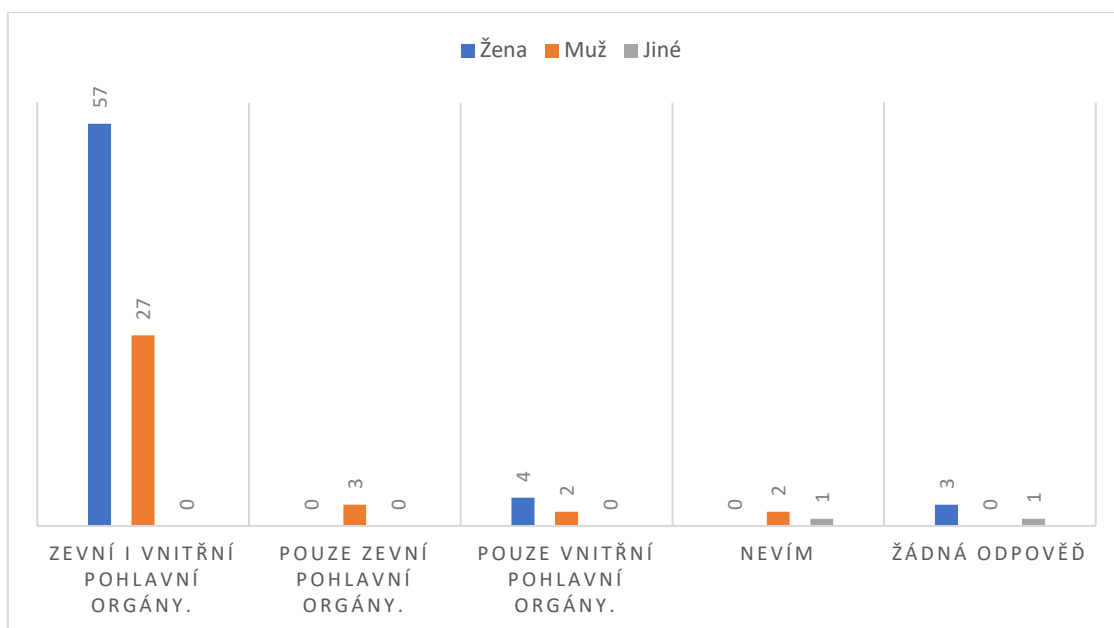
Graf č. 2 – Odpovědi respondentů na jejich nejvyšší dosažené vzdělání a jejich pohlaví

Obecné informace o ženském pohlavním ústrojí

Otázka č. 3 zněla: „Ženské pohlavní ústrojí má...“, respondent měl na výběr z odpovědí – A) zevní i vnitřní pohlavní orgány; B) pouze zevní pohlavní orgány; C) pouze vnitřní pohlavní orgány; D) nevím.

Ze sta respondentů zaškrtnulo správnou odpověď A) zevní i vnitřní pohlavní orgány 84 (84 %) dotazovaných. Odpověď B) pouze zevní pohlavní orgány zvolili 3 (3 %) respondenti a odpověď C) pouze vnitřní pohlavní orgány zase zvolilo 6 (6 %) respondentů. 5 (5 %) respondentů odpověď nevěděli a 2 (2 %) ji nevyplnili, dohromady je tedy 16 % nesprávných odpovědí.

$N = 100$

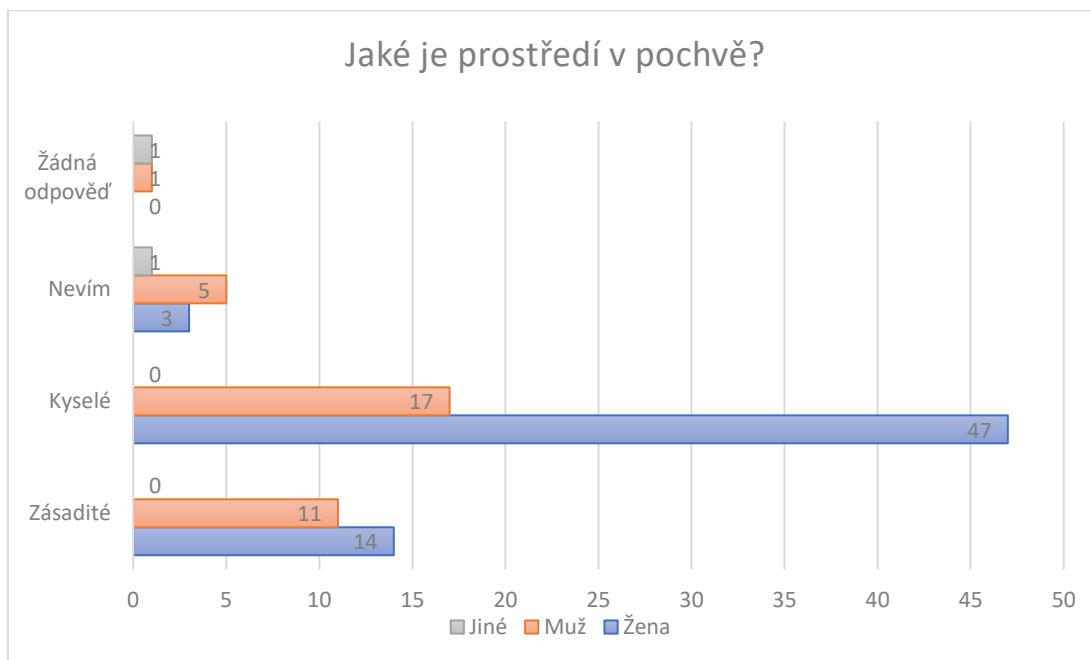


Graf č. 3 – Odpovědi respondentů na otázku č. 3 (Ženské pohlavní ústrojí má...) a jejich pohlaví

Otázka č.4 zněla: „*Jaké je prostředí v pochvě?*“, respondent měl na výběr z odpovědí – A) Kyselé; B) Zásadité; C) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) kyselé 64 (64 %) respondentů. 25 (25 %) respondentů vybralo odpověď B) zásadité a 9 (9 %) respondentů zaškrtnulo C) nevím a 2 (2 %) respondenti odpověď nevybrali. Dohromady je tedy 36 % nesprávných odpovědí.

$N = 100$



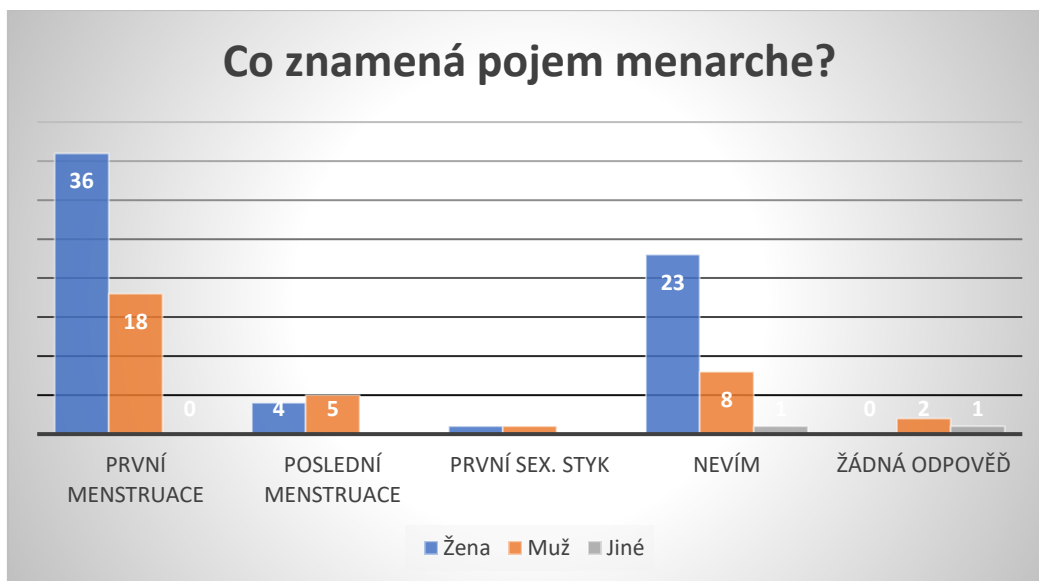
Graf č. 4 – Odpovědi respondentů na otázku č. 4 (Jaké je prostředí v pochvě?) a jejich pohlaví

Menstruační a ovulační cyklus I.

Otázka č. 5 zněla: „Co znamená pojem menarche?“, respondent měl na výběr z odpovědí – A) První menstruace; B) Poslední menstruace; C) První pohlavní styk; D) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) první menstruace 54 (54 %) respondentů. 32 (32 %) respondentů zvolilo odpověď D) nevím a 3 (3 %) respondenti odpověď nevyplnili. 9 (9 %) respondentů zvolilo odpověď B) poslední menstruace. A odpověď C) první pohlavní styk zvolili 2 (2 %) respondenti. Dohromady je tedy 46 % nesprávných odpovědí.

N = 100

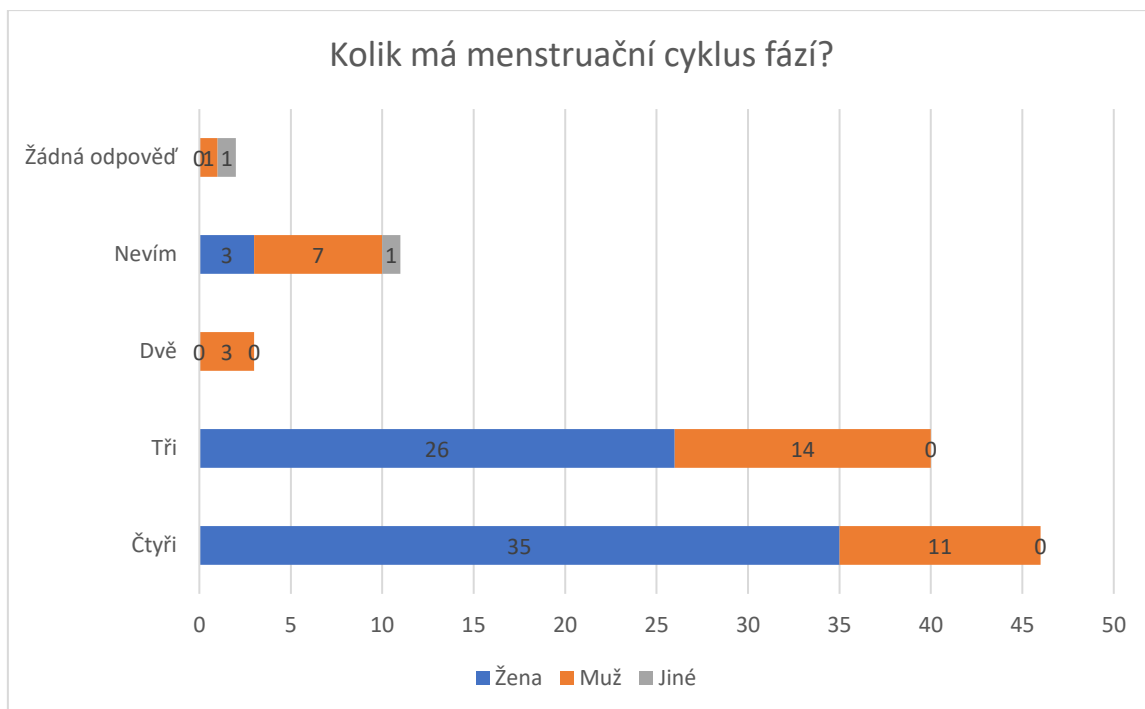


Graf č. 5 – Odpovědi respondentů na otázku č. 5 (Co znamená pojem menarche?) a jejich pohlaví

Otázka č. 6 zněla: „Kolik má menstruační cyklus fází?“, respondent měl na výběr z odpovědí – A) Čtyři; B) Tři; C) Dvě; D) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) Čtyři 46 (46 %) respondentů. 40 (40 %) respondentů zvolilo odpověď B) tři. 3 (3 %) respondenti si mysleli, že je správná odpověď C) dvě a 9 (9 %) respondentů odpovědělo D) nevím a 2 (2 %) odpověď neudali. Dohromady je tedy 54 % nesprávných odpovědí.

$N = 100$

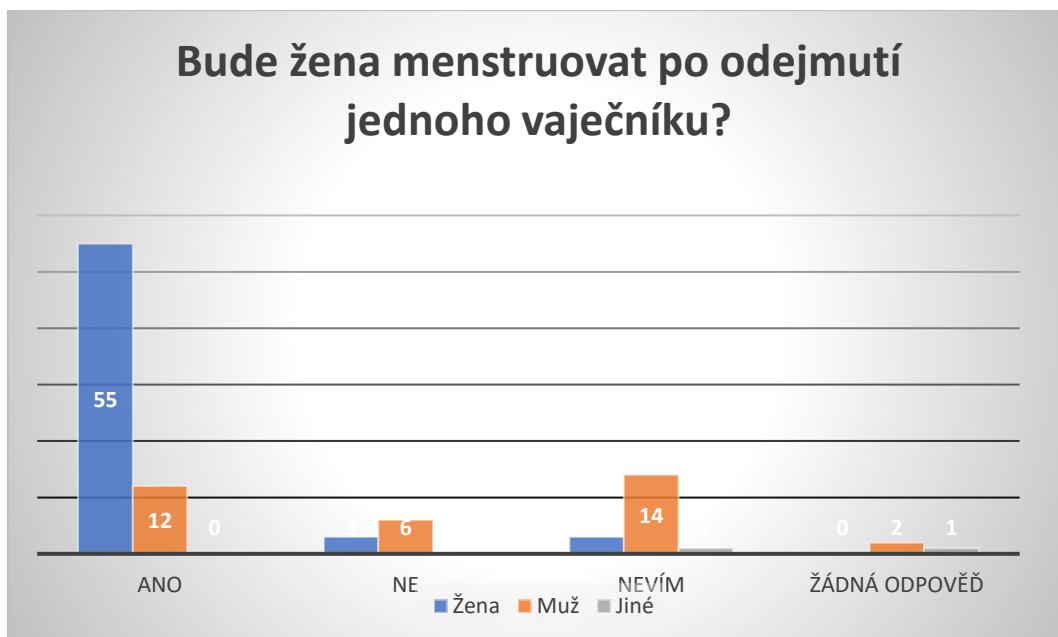


Graf č. 6 – Odpovědi respondentů na otázku č. 6 (Kolik má menstruační cyklus fází?) a jejich pohlaví

Otázka č. 7 zněla: „Bude žena menstruat po odejmutí jednoho vaječníku?“, respondent měl na výběr z odpovědí – A) Ano; B) Ne, C) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) Ano 67 (67 %) respondentů. 21 (21 %) respondentů zvolilo odpověď C) nevím a 3 (3 %) odpověď nevedli. 9 (9 %) respondentů zvolilo odpověď B) ne. Dohromady je tedy 33 % nesprávných odpovědí.

N = 100

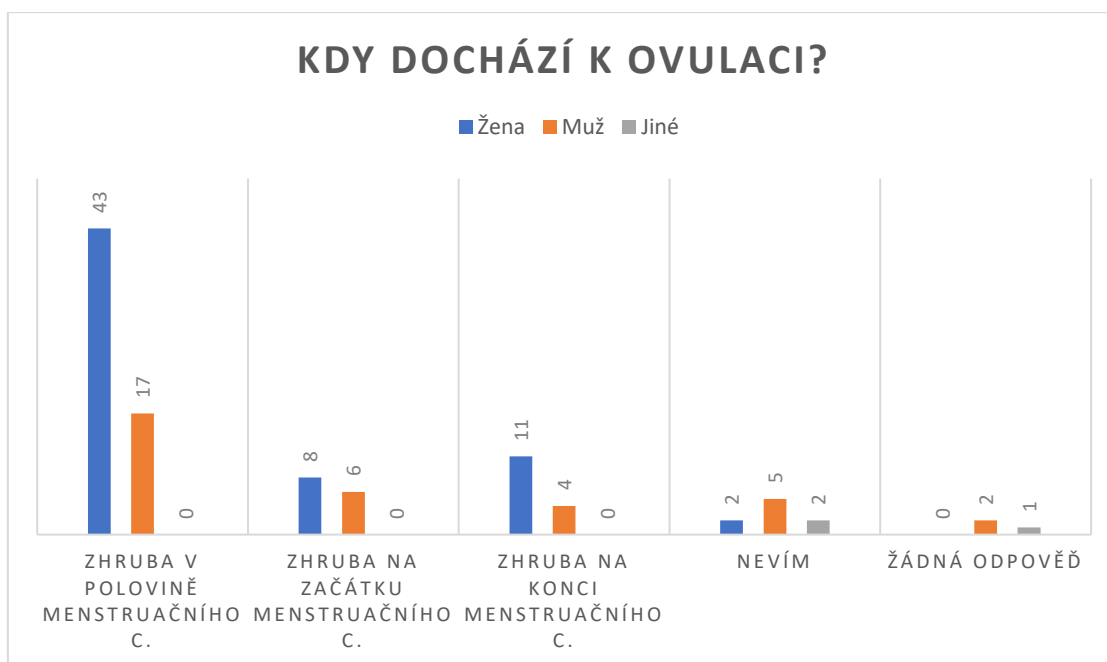


Graf č. 7 – Odpovědi respondentů na otázku č. 7 (Bude žena menstruat po odejmutí jednoho vaječníku?) a jejich pohlaví

Otázka č. 8 zněla: „*Kdy dochází k ovulaci?*“, respondent měl na výběr z odpovědí – A) Zhruba v polovině menstruačního cyklu; B) Zhruba na konci menstruačního cyklu; C) Zhruba na začátku menstruačního cyklu; D) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) Zhruba v polovině menstruačního cyklu 60 (60 %) respondentů. 15 (15 %) respondentů zvolilo odpověď B) zhruba na konci menstruačního cyklu. 14 (14 %) respondentů si myslelo, že správná odpověď je C) zhruba na začátku menstruačního cyklu. 9 (9 %) respondentů vybralo odpověď D) nevím a 2 (2 %) odpověď nevedli. Dohromady je tedy 40 % nesprávných odpovědí.

N = 100

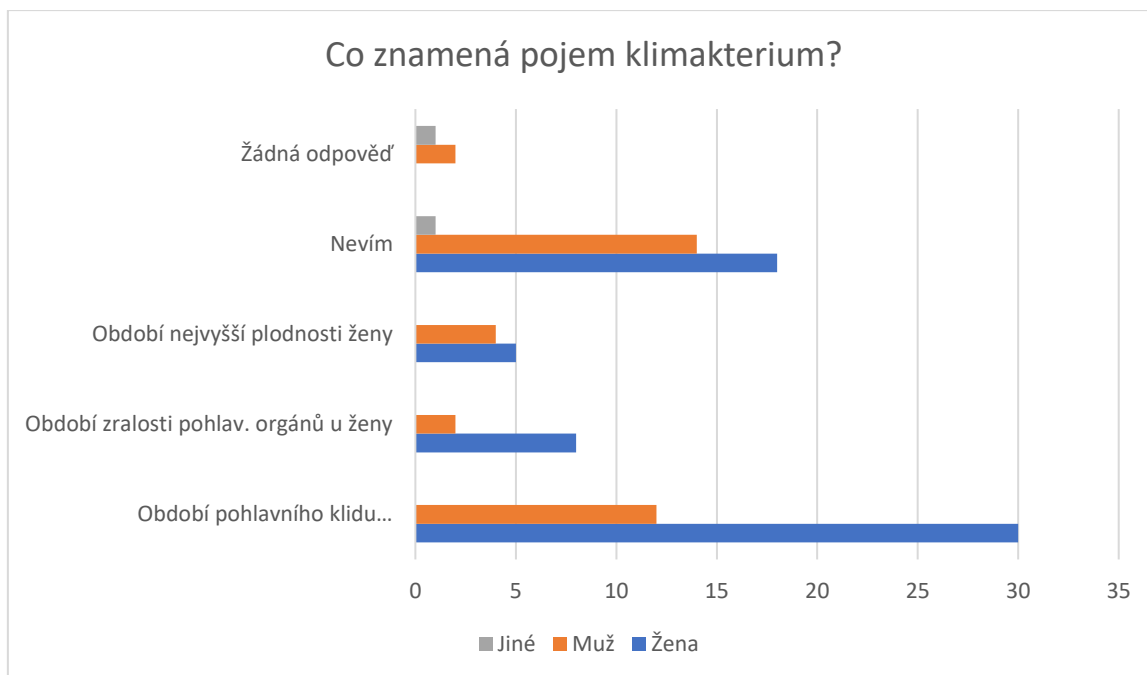


Graf č. 8 – Odpovědi respondentů na otázku č. 8 (Kdy dochází k ovulaci?) a jejich pohlaví

Otázka č. 9 zněla: „Co znamená pojem klimakterium?“, respondent měl na výběr z odpovědí – A) Období pohlavního klidu, konec reprodukčních možností ženy; B) Období zralosti pohlavních orgánů u ženy; C) Období nejvyšší plodnosti ženy; D) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) Období pohlavního klidu... 42 (42 %) respondentů. 10 (10 %) respondentů zvolilo odpověď B) Období zralosti pohlavních orgánů ženy. 9 (9 %) respondentů zvolilo za správnou odpověď C) Období nejvyšší plodnosti ženy a 36 (36 %) respondentů zvolilo odpověď D) nevím a 3 (3 %) odpověď nezvolili. Dohromady je tedy 58 % nesprávných odpovědí.

N = 100



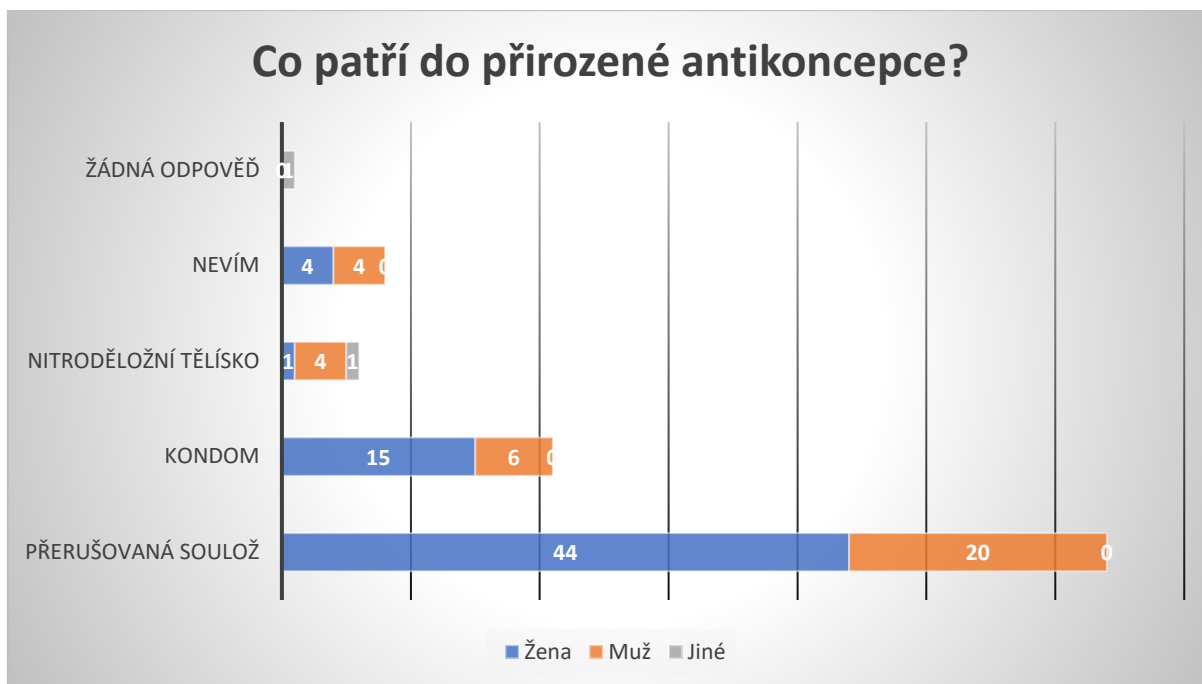
Graf č. 9 – Odpovědi respondentů na otázku č. 9 (Co znamená pojem klimakterium?) a jejich pohlaví

Ochranné a antikoncepční pomůcky

Otázka č. 10 zněla: „Co patří do přirozené antikoncepce?“, respondent měl na výběr z odpovědí A) Přerušovaná soulož; B) Kondom; C) Nitroděložní tělíčko; D) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) přerušovaná soulož 64 (64 %) respondentů. 21 (21 %) z nich zvolilo odpověď B) Kondom. 6 (6 %) respondentů zvolilo odpověď C) Nitroděložní tělíčko a 8 (8 %) respondentů zvolilo odpověď D) nevím a 1 (1 %) nevyplnil odpověď. Dohromady je tedy 36 % nesprávných odpovědí.

N = 100



Graf č. 10 – Odpovědi respondentů na otázku č.10 (Co patří do přirozené antikoncepce?) a jejich pohlaví

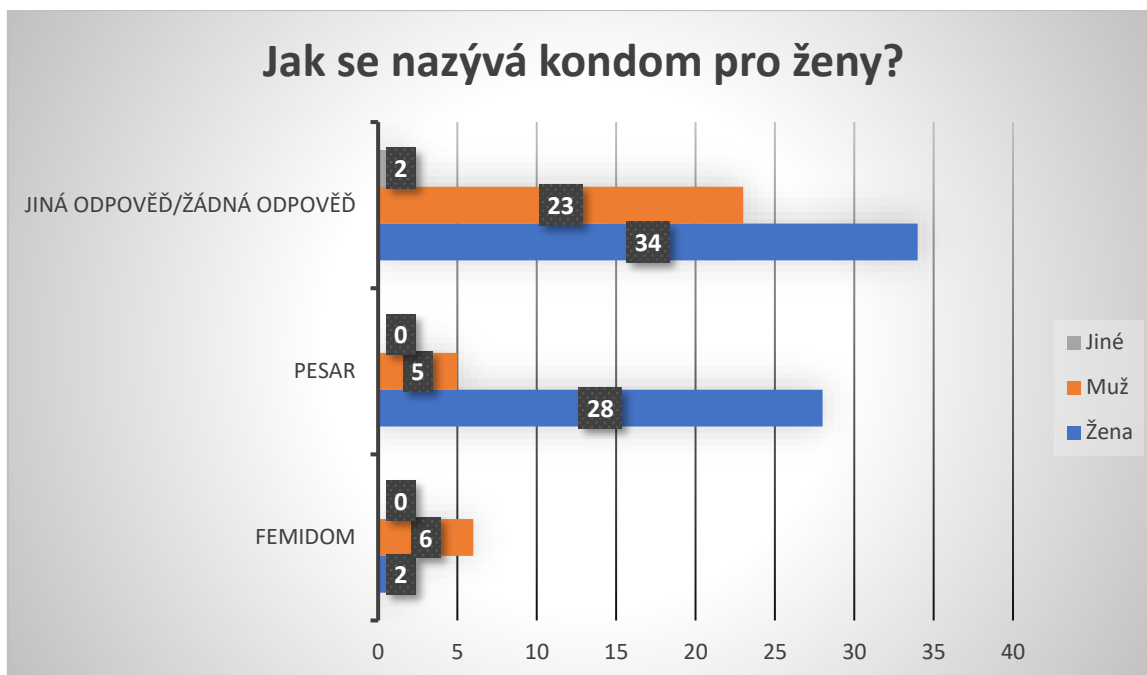
Otázka č. 11 byla otevřená. Respondenti měli instrukce, že mají svou odpověď napsat nebo pokud ji neznají ať napíšíou „nevím“. Zněla: „*Jak se nazývá kondom pro ženy?*“

Ze sta respondentů odpovědělo 8 (8 %) správně. Já brala za správnou odpověď pouze „femidom“, pokud respondent nevyplnil nebo napsal jakoukoli jinou odpověď, brala jsem to jako chybu. Co se týče překlepů, jeden z dotazovaných napsal „femdom“, to jsem uznala. Procentuálně je tedy správnost odpovědí respondentů na smutných 8 % a zbylých 92 % odpovědí bylo chybných.

Jsem přísnější, ale v podstatě by se dala za správnou odpověď považovat i možnost „pesar“, kterou odpovědělo 33 (33 %) respondentů (5 mužů a 28 žen). Což by rozhodně zlepšilo prognózu této otázky.

Přepis doslovných odpovědí je uveden v příloze č.2, konkrétně tabulka č.9.

$N = 100$

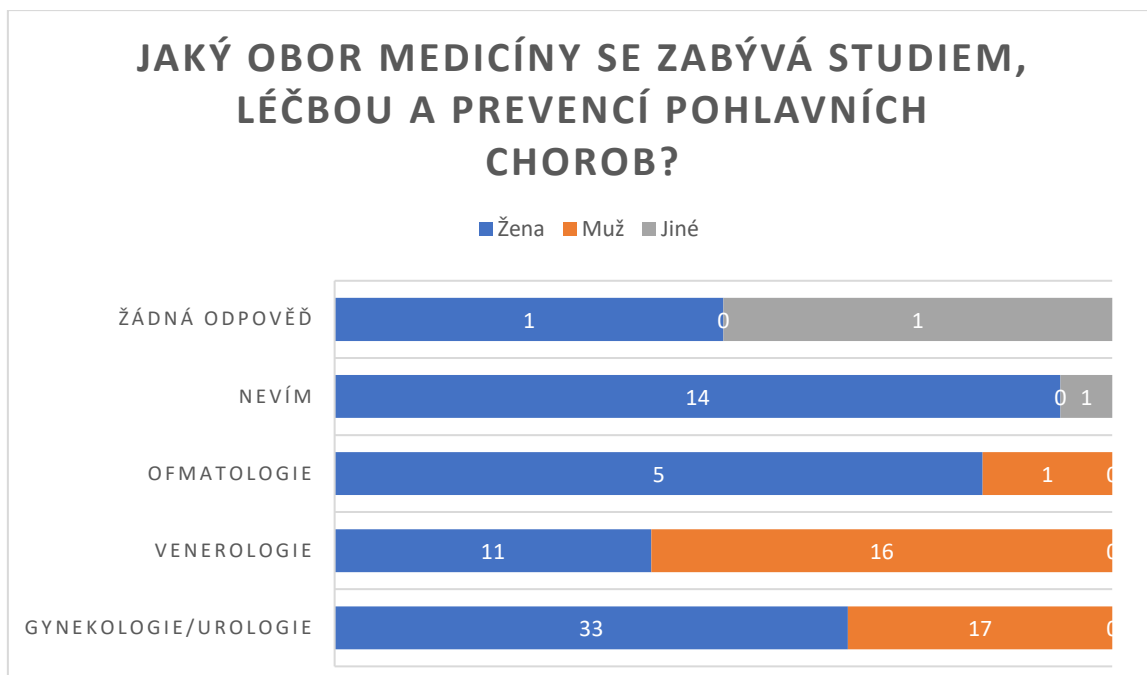


Graf č. 11 – Odpovědi respondentů na otázku č. 11 (Jak se nazývá kondom pro ženy?) a jejich pohlaví

Otázka č. 12 zněla: „*Jaký obor medicíny se zabývá studiem, léčbou a prevencí pohlavních chorob?*“ respondent měl na výběr z odpovědí A) Venerologie; B) Gynekologie/urologie; C) Oftalmologie; D) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) Venerologie 27 (27 %) respondentů. Odpověď B) gynekologie/urologie zvolilo 50 (50 %) respondentů. Odpověď C) Oftalmologie zvolilo 6 (6 %) respondentů a odpověď D) nevím zvolilo 15 (15 %) respondentů a žádnou odpověď zvolili 2 (2 %) respondenti. Dohromady je tedy 73 % nesprávných odpovědí.

N = 100



Graf č. 12 – Odpovědi respondentů na otázku č. 12 (Jaký obor medicíny se zabývá studiem, léčbou a prevencí pohlavních chorob?) a jejich pohlaví

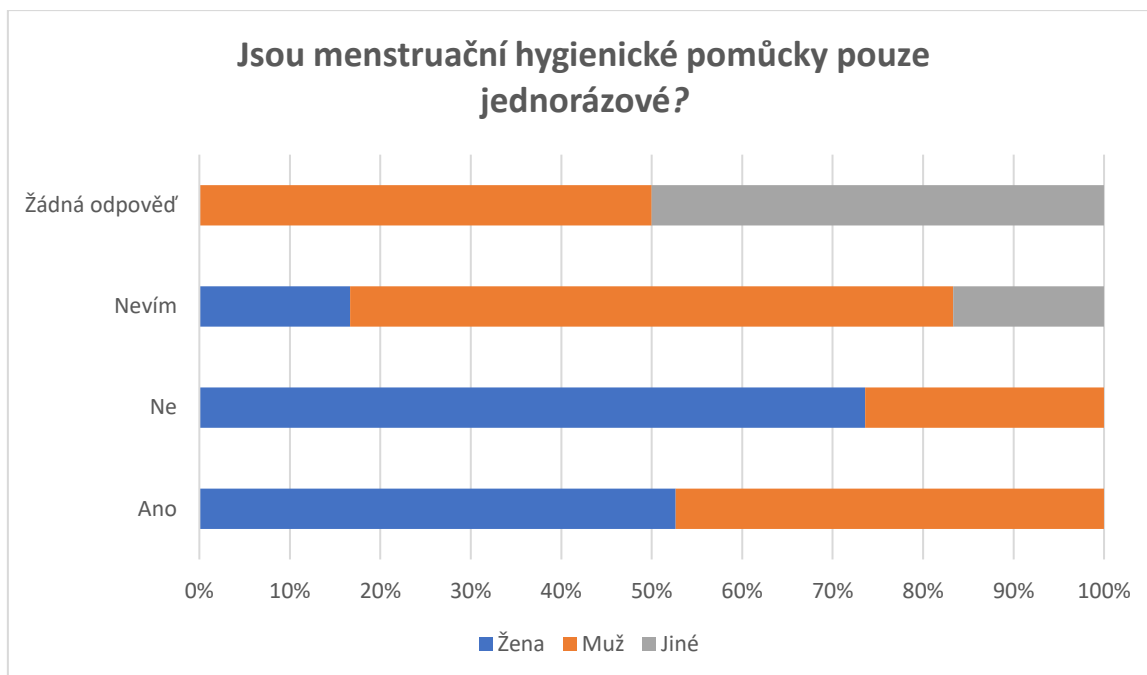
Hygienické menstruační pomůcky

Otázka č. 13 zněla: „*Jsou menstruační hygienické pomůcky pouze jednorázové?*“

respondent měl na výběr z odpovědí A) Ano; B) Ne; C) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď B) Ne 72 (72 %) respondentů. Odpověď A) Ano zvolilo 19 (19 %) respondentů. 7 (7 %) respondentů zvolilo odpověď C) Nevím a žádnou odpověď zvolili 2 (2 %) respondenti. Dohromady je tedy 28 % nesprávných odpovědí.

N = 100



Graf č. 13 – Odpovědi respondentů na otázku č. 13 (Jsou menstruační hygienické pomůcky pouze jednorázové?) a jejich pohlaví

Otázka č. 14 byla otevřená. Respondenti měli instrukce, že mají svou odpověď napsat nebo pokud ji neznají ať napíší „nevím“. Otázka zněla: „Napište alespoň 2 příklady menstruačních hygienických pomůcek.“

Ze sta respondentů 10 (10 %) respondentů nevyplnilo otázku vůbec, 2 (2 %) respondenti napsali „nevím“ a 1 (1 %) respondent napsal pouze jeden příklad menstruační hygienické pomůcky „vločka“. Nikomu z respondentů se nestalo, že by napsal dva příklady a jeden z nich nebyl správně. 87 (87 %) respondentů napsalo alespoň dva příklady hygienických menstruačních pomůcek. Uznávala jsem překlepy či nepřesné popisy jako například „menstruační „kaluch“.

Všechny doslovné odpovědi od respondentů jsou v příloze č.2, konkrétně tabulka č. 10.

Pro zajímavost jsem vytvořila tabulku (tabulka č.1), kde ukazují četnost uváděných odpovědí. Na prvním místě byl jednoznačně tampon. Poslední místo získala látková vložka – tu uvedl pouze jeden respondent, konkrétně to byla žena. Ve výsledcích mě nejvíce překvapila četnost uvádění menstruačních kalhotek a kalíšku. Více jak polovina respondentů, kteří odpověděli správně, uvedla buď kalíšek nebo kalhotky či dokonce obojí. Potěšilo mě i množství odpovědí „menstruační houba“, jelikož já sama jsem se o ní dozvěděla až na vysoké škole při hodině reprodukčního zdraví.

Tabulka č. 1 – Četnost uváděných odpovědí na otázku č. 14 (Uveďte alespoň 2 příklady hygienických menstruačních pomůcek)

N = 87

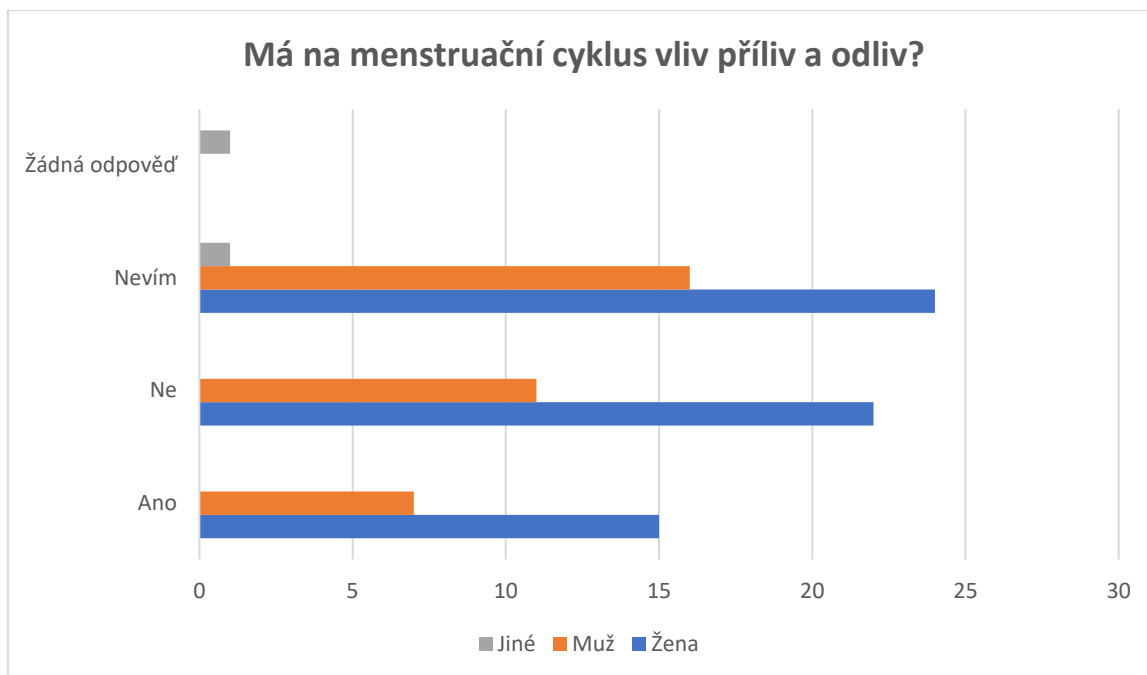
Odpověď	Četnost
Tampon/y, vložka/y	18
Tampon/y, kalíšek	9
Tampon/y, kalhotky	2
Tampon/y, kalhotky, kalíšek	3
Tampon/y, vložka/y, kalíšek	13
Tampon/y, vložka/y, kalíšek, kalhotky	24
Tampon/y, vložka/y, kalhotky	3
Kalíšek, houba	1
Tampon/y, vložka/y, kalíšek, kalhotky, houba	3
Kalíšek, kalhotky	8
Vložka/y, kalíšek	2
Látkové vložky, vložky, tampony, kalhotky, kalíšek	1
Celkem	87

Menstruační a ovulační cyklus II.

Otázka č. 15 zněla: „*Má na menstruační cyklus vliv příliv a odliv?*“ respondent měl na výběr z odpovědí A) Ano; B) Ne; C) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) Ano 22 (22 %) respondentů. 33 (33 %) respondentů zvolilo odpověď B) Ne a 44 (44 %) respondentů zvolilo odpověď C) Nevím a 1 (1 %) neuvedl odpověď. Dohromady je tedy 78 % nesprávných odpovědí.

$N = 100$

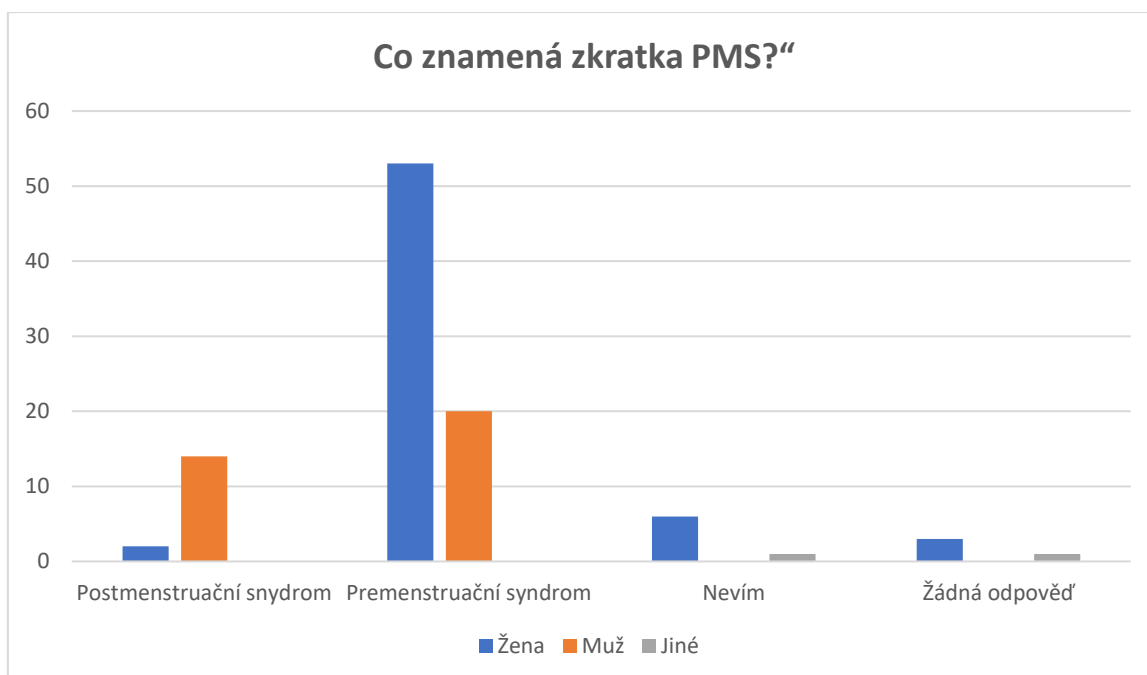


Graf č. 14 – Odpovědi respondentů na otázku č. 14 (Má na menstruační cyklus vliv příliv a odliv?) a jejich pohlaví

Otázka č. 16 zněla: „Co znamená zkratka PMS?“ respondent měl na výběr z odpovědí A) Premenstruační syndrom; B) Postmenstruační syndrom; C) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) Premenstruační syndrom 73 (73 %) respondentů. Odpověď B) Postmenstruační syndrom zvolilo 16 (16 %) respondentů a odpověď C) Nevím zvolilo 7 (7 %) respondentů a žádnou odpověď zvolili 4 (4 %) respondenti. Dohromady je tedy 27 % nesprávných odpovědí.

N = 100

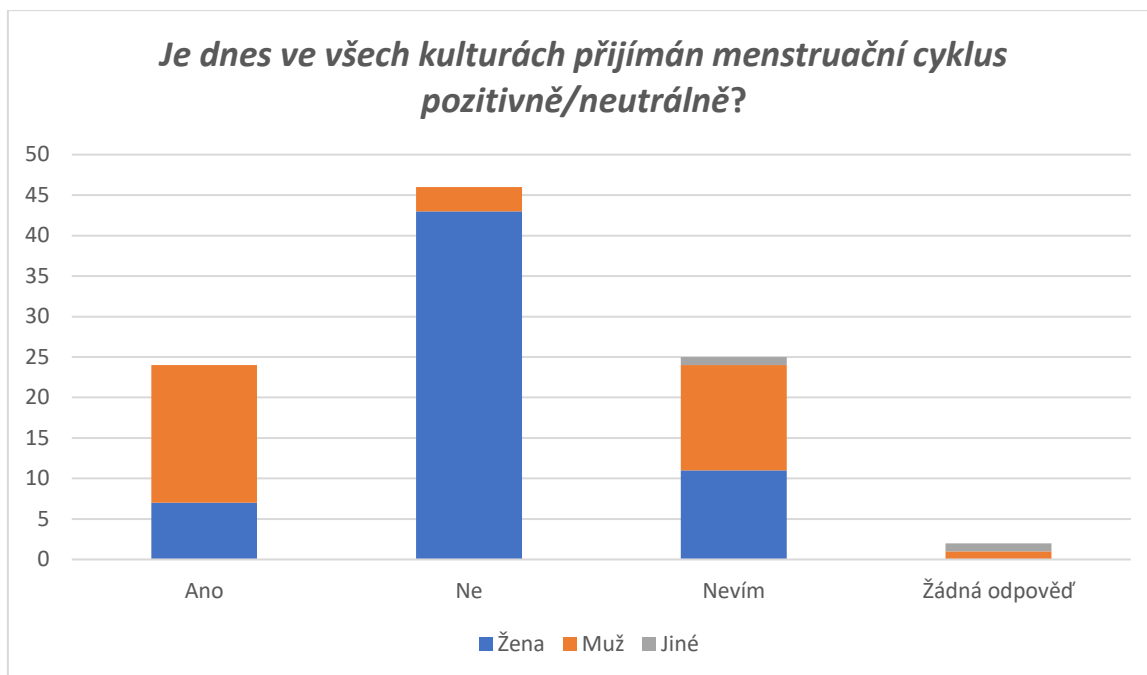


Graf č. 15 – Odpovědi respondentů na otázku č. 15 (Co znamená zkratka PMS?) a jejich pohlaví

Otázka č. 17 zněla: „*Je dnes ve všech kulturách přijímán menstruační cyklus pozitivně/neutrálně?*“ respondent měl na výběr z odpovědí A) Ne; B) Ano; C) Nevím.

Ze sta respondentů vybralo správnou odpověď A) Ne 60 (60 %) respondentů. Odpověď B) Ano zvolilo 10 (10 %) respondentů a odpověď C) Nevím zvolilo 28 (28 %) respondentů a žádnou odpověď zvolilo 2 (2 %) respondentů. Dohromady je tedy 40 % nesprávných odpovědí.

N = 100



Graf č. 16 – Odpovědi respondentů na otázku č. 16 (Je ve všech kulturách přijímán menstruační cyklus pozitivně/neutrálně?) a jejich pohlaví

Otázka č. 18 zněla: *Vaše komentáře...* respondent mohl napsat jakoukoli zpětnou vazbu, připomínky či pochvaly.

Ze sta respondentů mi napsalo zpětnou vazbu 18 (18 %) respondentů. Zbýlých 82 (82 %) respondentů mi žádný komentář nenapsalo. Jelikož bylo reakcí od respondentů vcelku málo, sepsala jsem je všechny, některé mě moc potěšily, některé potvrdily mé obavy o nedostatečné informovanosti.

Tabulka č. 2 – Doslovně přepsané komentáře respondentů v otázce č. 18 (Vaše komentáře...)

Číslo komentáře	Doslovně přepsané komentáře respondentů
1.	„10x nevím, jdu studovat“
2.	„Bylo to fajn“
3.	„Chtěl bych příručku, jak se chovat k ženě, když má menstruaci... občas jsem ztracen.“
4.	„Chtělo by to více informací“

5.	„Krásný dotazník:) dekuji za moznost vyplnit“
6.	„Menstruační kalíšek/disk do každé domácnosti! :)“
7.	„Myslím si, že mnoho žen je v tomto ohledu neinformováno, včetně mě. Tyto témata by měla být zařazena do školních osnov. Jedná se o důležitou skoro celoživotní situaci, o které by se s mladými dívkami mělo více mluvit a více je v tomto ohledu vzdělávat. Sexuální výchovy, které se dnes vyučují jsou v mých očích stále nedostačující a přitom jde o něco tak přirozeného a důležitého.“
8.	„Na chlapa dobrý, ne?:D“
9.	„:)“
10.	„Nevím“
11.	„Rad jsem pomohl, ikdyz asi spis nepomohl.“
12.	„Super dotaznik“
13.	„Těžky..“
14.	„Vzdělání ve školách o ženském těle zaostává, jedna nebo dvě hodiny jsou malo“
15.	„Zajímalo by mě k čemu bude tento dotazník využitý :)“
16.	„Zajímavé:)“
17.	„Zajímavý dotazník, spousta věcí i v mém věku pro mě k zamyšlení“
18.	„Otázky mě dostaly a to jsem myslela, ze vím toho dost, očividně ne haha“

2.4 Dílčí cíle, hlavní cíl, komparace dat, vyhodnocená kritická témata, diskuze a výsledná doporučení

Dílčí cíl č. 1: Zjistit vzdělanost respondentů v oblasti menstruačního a ovulačního cyklu, hodnoceno počtem správných odpovědí respondentů na dané otázky

Dílčí výzkumná otázka č. 1: Kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se menstruačního a ovulačního cyklu?

Má dílčí výzkumná otázka je zodpovězena z výsledků dotazníku, konkrétně z odpovědí na otázky č. 5. (pojem menarche), č. 6. (fáze menstruačního cyklu), č. 7. (menstruace po

odejmutí jednoho vaječníku), č. 8. (kdy dochází k ovulaci), č. 9. (pojem klimakterium), č. 15. (vliv přílivu a odlivu), č. 16. (pojem PMS), č. 17. (jak je přijímán menstruační cyklus). Tabulka č. 3 zobrazuje vzdělanost dotazovaných v oblasti menstruačního a ovulačního cyklu, hodnocenou celkovým počtem správných odpovědí, nikoli podle toho, jak úspěšně odpovídali respondenti jednotlivě. Za nesprávnou odpověď jsem považovala i odpověď nevím či žádnou odpověď.

Tabulka č. 3 – Procentuální vyjádření správných odpovědí respondentů v oblasti menstruačního a ovulačního cyklu

Otázka	Správné odpovědi (v %)	Nesprávné odpovědi (v %)
5. – Co znamená pojem menarche?	54 (54 %)	46 (46 %)
6. – Kolik má menstruační cyklus fází?	46 (46 %)	54 (54 %)
7. – Bude žena menstruuovat po odejmutí jednoho vaječníku?	67 (67 %)	33 (33 %)
8. – Kdy dochází k ovulaci?	60 (60 %)	40 (40 %)
9. – Co znamená pojem klimakterium?	42 (42 %)	58 (58 %)
15. – Má na menstruační c. vliv příliv a odliv?	22 (22 %)	78 (78 %)
16. – Co znamená zkratka PMS?	73 (73 %)	27 (27 %)
17. – Je dnes ve všech kulturách přijímán menstruační cyklus pozitivně/neutrálně?	60 (60 %)	40 (40 %)
Celkem (z 800 odpovědí)	424 (53 %)	376 (47 %)

V tabulce č. 3 jsem červeně znázornila otázky, ve kterých byla úspěšnost menší než 50 %. Jedná se o otázky č. 6, 9. a 15. Vcelku překvapivý je výsledek u otázky 6. a 9., jelikož jsou to běžně vyučované, a hlavně v běžném životě potřebné informace. Otázka ohledně vlivu

přílivu a odlivu na menstruační cyklus byla spíše pro zajímavost, takže pro mě výsledek nebyl zas tolik zásadní. Naopak otázka č. 16, která se ptala, co znamená pojem PMS měla vysokou úspěšnost, což mě potěšilo. Je důležité o předmenstruačním syndromu vědět a rozhodně ho nezanedbávat či bagatelizovat.

Závěr: Dílčí cíl č.1 byl ověřen. Respondenti dosáhli 53 % úspěšnosti v otázkách týkajících se menstruačního a ovulačního cyklus.

Dílčí cíl č.2: Zjistit, jak znají respondenti ochranné a antikoncepční pomůcky, hodnoceno počtem správných odpovědí respondentů na dané otázky

Dílčí výzkumná otázka č. 2: Kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se ochranných a antikoncepčních pomůcek?

Má dílčí výzkumná otázka je zodpovězena z výsledků dotazníku, konkrétně z odpovědí na otázku č. 10. (přírozená antikoncepce), č. 11. (kondom pro ženy), č. 12. (studium, léčba a prevence pohlavních chorob). Tabulka č. 2 zobrazuje znalost dotazovaných v oblasti ochranných a antikoncepčních pomůcek, hodnocenou celkovým počtem správných odpovědí, nikoli podle toho, jak úspěšně odpovídali respondenti jednotlivě. Za nesprávnou odpověď jsem považovala i odpověď 'nevím' či žádnou odpověď.

Tabulka č. 4 – Procentuální vyjádření správných odpovědí respondentů v oblasti ochranných a antikoncepčních pomůcek

Otázka	Správné odpovědi (v %)	Nesprávné odpovědi (v %)
10. – Co patří do přírozené antikoncepce?	64 (64 %)	36 (36 %)
11. – Jak se nazývá kondom pro ženy?	8 (8 %)	92 (92 %)
12. – Jaký obor medicíny se zabývá studiem, léčbou a prevencí pohlavních chorob?	27 (27 %)	73 (73 %)
Celkem (z 300 odpovědí)	99 (33 %)	201 (67 %)

V tabulce č. 4 jsem červeně znázornila otázky, ve kterých byla úspěšnost menší než 50 %. Jedná se o otázky č. 11. a 12. Tento výsledek mě velmi zklamal. Opravdu jsem čekala, že povědomí o femidomu, na který se ptá otázka č.11 bude větší. Snad ještě více mě šokoval nízký počet správných odpovědí u otázky č. 12. Je v podstatě nutné tento obor medicíny znát, proto je nevyhnutelná náprava vzdělanosti i v tomto směru.

Závěr: Dílčí cíl č.2 byl ověřen. Respondenti dosáhli 33 % úspěšnosti v otázkách týkajících se ochranných a antikoncepčních pomůcek.

Dílčí cíl č.3: Zjistit, jak znají respondenti menstruační hygienické pomůcky, hodnoceno počtem správných odpovědí respondentů na dané otázky

Dílčí výzkumná otázka č. 3: Kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se menstruačních hygienických pomůcek?

Má dílčí výzkumná otázka je zodpovězena z výsledků dotazníku, konkrétně z odpovědí na otázky č. 13 (jsou jen jednorázové menstruační pomůcky) a č. 14. (2 příklady menstruačních pomůcek). Tabulka č. 5 zobrazuje vzdělanost dotazovaných v oblasti menstruačních hygienických pomůcek, hodnocenou celkovým počtem správných odpovědí, nikoli podle toho, jak úspěšně odpovídali respondenti jednotlivě. Za nesprávnou odpověď jsem považovala i odpověď 'nevím' či žádnou odpověď.

Tabulka č. 5 – Procentuální vyjádření správných odpovědí respondentů v oblasti menstruačních hygienických pomůcek.

Otázka	Správné odpovědi (v %)	Nesprávné odpovědi (v %)
13. – Jsou menstruační hygienické pomůcky pouze jednorázové?	72 (72 %)	28 (28 %)
14. – Napiš alespoň 2 příklady menstruačních hygienických pomůcek	87 (87 %)	13 (13 %)
Celkem (z 200 odpovědí)	159 (79,5 %)	41 (20,5 %)

Výsledky tohoto dílčího cíle dopadly nejlépe. Obzvláště mě překvapilo množství odpovědí na otázku č. 14, kdy 87 respondentů uvedlo alespoň 2 správné příklady menstruačních pomůcek.

Závěr: Dílčí cíl č.3 byl ověřen. Respondenti dosáhli 79,5 % úspěšnosti v otázkách týkajících se menstruačních hygienických pomůcek.

Dílčí cíl č. 4: Porovnat vzdělanost mužů a žen v oblasti menstruačního a ovulačního cyklu, hodnoceno počtem správných odpovědí mužů a žen na dané otázky

Dílčí výzkumná otázka č. 4: Existuje rozdíl mezi počtem správných odpovědí žen a mužů v otázkách týkajících se menstruačního a ovulačního cyklu?

Má dílčí výzkumná otázka je zodpovězena z výsledků dotazníku, konkrétně z odpovědí na otázky č. 5. (pojem menarche), č. 6. (fáze menstruačního cyklu), č. 7. (menstruace po

odejmutí jednoho vaječnicku), č. 8. (kdy je ovulace), č. 9. (pojem klimakterium), č. 15. (vliv přílivu a odlivu), 16. (pojem PMS), č. 17. (je menstruace u všech přijímána) a jejich následném rozdělení, na to, jak odpověděli muži a ženy. Tabulka č. 6 zobrazuje vzdělanost dotazovaných dle pohlaví v oblasti menstruačního a ovulačního cyklu. Vzdělanost je hodnocena celkovým počtem správných odpovědí, nikoli podle toho, jak úspěšně odpovídali respondenti jednotlivě. Za nesprávnou odpověď jsem považovala i odpověď nevím či žádnou odpověď.

Tabulka č. 6 – Procentuální vyjádření vzdělanosti mužů a žen v oblasti menstruačního a ovulačního cyklu

Otázka	Správné odpovědi žen	Správné odpovědi mužů	Správné odpovědi celkem
5. Menarche?	35 (54,7 %)	18 (52,9 %)	54
6. Fáze menstruačního cyklu?	35 (54,7 %)	11 (32,4 %)	46
7. Menstruace po odejmutí jednoho vaječnicku?	55 (85,9 %)	12 (35,3 %)	67
8. Kdy dochází k ovulaci?	43 (67,2 %)	17 (50 %)	60
9. Klimakterium?	30 (46,9 %)	12 (35,3 %)	42
15. Vliv přílivu a odlivu?	15 (23,4 %)	7 (20,6 %)	22
16. PMS?	53 (82,8 %)	20 (58,8 %)	73
17. Je menstruace přijímána pozitivně/neutrálně?	43 (67,2 %)	17 (50 %)	60
Celkem (z 512 odpovědí žen, 272 odpovědí mužů, 800 odpovědí celkem – 16 odpovědí bylo od respondentů s jiným pohlavím)	309 (60,35 %)	114 (41,9 %)	434 (54,3 %)

V tabulce č. 6 jsem červeně znázornila otázky, ve kterých byla úspěšnost menší než 50 %. Jedná se o otázky č. 6. (pouze muži), 7. (pouze muži), 9. a 15. U otázky č. 6 (fáze menstruačního cyklu) je z mužské strany velmi nízká vzdělanost. Co se týče otázky 7. (menstruace po odejmutí jednoho vaječnicku), je zde nutné muže více vzdělat. Otázka ohledně klimakteria mě překvapila u obou pohlaví, rozhodně je to pojem, se kterým se za život minimálně jednou setkají, ženy ho dokonce zažijí, proto je nutné vědět o něm více. Závěr: Dílčí cíl č.4 byl ověřen. Ženy dosáhly 60,35 % úspěšnosti v otázkách týkajících se

menstruačního a ovulačního cyklu a muži dosáhli 41,9 % úspěšnosti.

Hlavní cíl: Zjistit, jak jsou vybraní respondenti informováni o menstruačním cyklu a tématech s nimi spojenými

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda jsou dotazovaní dostatečně informováni o menstruačním a ovulačním cyklu, o antikoncepčních a ochranných pomůckách a o hygienických menstruačních pomůckách. Jejich informovanost jsem hodnotila podle počtu správných odpovědí, ne podle úspěšnosti jednotlivců.

Hlavní výzkumná otázka: Kolika správných odpovědí dosáhli respondenti v otázkách týkajících se menstruačního, ovulačního cyklu a tématech s nimi spojenými (ve všech otázkách)?

Celková úspěšnost je 55,33 % (tabulka č. 7), což je něco málo přes polovinu, ale dobrý výsledek to rozhodně není. Samozřejmě by výsledek byl jiný, kdybych odpovědi rozdělila dle pohlaví či dle výsledků každého respondenta, ale to není mým hlavním cílem.

I když je informovanost dotazovaných z velké části na rodičích, rozhodně to není omluva pro nedostatečnou osvětu ze strany školy. Už na základních školách by měla být ve výuce přítomna sexuální výchova. Měla by se vyučovat společně pro chlapce a děvčata, popř. na vybraná témata odděleně. Rozhodně bych ale procesy, které se odehrávají čistě jen v ženském či mužském těle, neprobírala jen s daným pohlavím. Celkově mi totiž z výzkumu vyplývá, že méně informovaní jsou muži. Moji respondenti jsou ve věku 18–25 let, takže střední školu už mohou mít nějaký čas za sebou, je tedy také nutná určitá osvěta v tomto věku.

Tabulka č. 7 - Procentuální vyjádření úspěšnosti respondentů v celém dotazníku, hodnoceno podle počtu správných odpovědí

Otázka	Správné odpovědi v %	Nesprávné odpovědi v %
3. Zevní, vnitřní pohlavní orgány nebo obojí?	84 %	16 %
4. Prostředí v pochvě?	64 %	36 %
5. Menarche?	54 %	46 %
6. Fáze menstruačního cyklu?	46 %	54 %
7. Menstruace po odejmutí jednoho vaječníku?	67 %	33 %
8. Kdy dochází k ovulaci?	60 %	40 %

9. Klimakterium?	42 %	58 %
10. Přirozená antikoncepce?	64 %	36 %
11. Kondom pro ženy?	8 %	92 %
12. Léčba, studium, prevence pohlavních chorob?	27 %	73 %
13. Menstruační pomůcky pouze jednorázové?	72 %	28 %
14. 2 příklady menstruačních pomůcek	87 %	13 %
15. Příliv a odliv vliv na menstruaci?	22 %	78 %
16. PMS?	73 %	27 %
17. Menstruace přijímána ve všech kulturách?	60 %	40 %
Celkem	55,33 %	44,67 %

Závěr: Hlavní cíl byl ověřen. Respondenti dosáhli 55,33 % celkové úspěšnosti, kterou jsou určovala podle počtu správných odpovědí respondentů na všechny otázky v dotazníku (3.-18.), ne podle úspěšnosti jednotlivců.

Komparace dat

Pro komparaci dat jsem si určila tři, podle mého názoru, nejvhodnější kritéria. Prvním typem komparace dat bylo nalézt toho nejúspěšnějšího a nejméně úspěšného respondenta znalostních otázek v dotazníku. Dále nalézt nejméně a nejvíce úspěšnou ženu a muže ve znalostních otázkách v dotazníku. Druhým typem komparace dat bylo porovnání výsledků dílčího cíle č. 2. Zde šlo hlavně o téma antikoncepčních a ochranných pomůcek. A posledním typem komparace dat bylo porovnání výsledků otázek č. 7 (menstruace po odejmutí jednoho vaječniku), č. 8 (kdy dochází k ovulaci) a č. 9 (pojem klimakterium), které spojovalo hlavně téma menstruačního a ovulačního cyklu.

Komparace dat č. 1: Nalézt nejúspěšnějšího a nejméně úspěšného respondenta, zároveň nalézt nejúspěšnější ženu a muže a nejméně úspěšnou ženu a muže, kteří mi vyplňovali dotazník

Nejúspěšnější respondenti byli ti, kteří měli všechny odpovědi správně. Ti byli dohromady 2 (2 %). Z toho nebyla žádná žena, jen 2 muži (6 %), kteří zodpověděli všech 15 otázek správně, šokující. Nejúspěšnější ženy, tedy ty, které měly pouze dvě odpovědi nesprávné,

byly 2 (3,2 %).

Nejméně úspěšné respondenty jsem našla 3 (3 % - 2 muži a 1 žena). Tito respondenti neměli ani jednu otázku zodpovězenou správně, neuvedli žádný příklad hygienické menstruační pomůcky či vůbec odpověď nevyplnili.

Komparace dat č. 2: Provést komparaci dat z výsledků dílčího cíle č. 2

Zjišťovala jsem, zda někdo z respondentů odpověděl na všechny otázky dílčího cíle č. 2 správně. Konkrétně se jednalo o otázky č. 10 (přirozená antikoncepce), č. 11 (kondom pro ženy) a č. 12 (studium, léčba, prevence pohlavních chorob) a šlo tedy o téma ochranných a antikoncepčních pomůcek.

Ze všech respondentů mi odpovědělo 5 (5 %, 4 muži a 1 žena) respondentů správně na všechny tyto tři otázky, to je celkem dobrý výsledek na to, že celková úspěšnost v otázce č. 11 byla 8 %.

Komparace dat č. 3: Provést komparaci dat z výsledků otázek č. 7, 8 a 9

Zjišťovala jsem, zda některý z respondentů odpověděl na všechny otázky č. 7 (menstruace po odejmutí jednoho vaječníku), č. 8 (kdy dochází k ovulaci) a č. 9 (pojem klimakterium) správně. Vybrala jsem si tyto otázky, jelikož jsem usoudila, že nesou společné téma ovulačního a menstruačního cyklu.

Správně na všechny tyto tři otázky odpovědělo 23 (23 %, 3 muži a 20 žen) respondentů. Vcelku dobrý výsledek, když vezmeme v potaz, že celková úspěšnost v otázce č. 9 byla 42 %.

Výsledná doporučení

Pro jednodušší porovnání získaných dat z dotazníku jsem vypracovala tabulku, ve kterém jsem procentuálně vyjádřila počet správných a nesprávných odpovědí na všechny otázky.

Tabulka č. 8 – Procentuální vyjádření úspěšnosti respondentů v celém dotazníku, hodnoceno podle počtu správných odpovědí

Otázka	Správné odpovědi v %	Nesprávné odpovědi v %
3. Zevní, vnitřní pohlavní orgány nebo obojí?	84 %	16 %
4. Prostředí v pochvě?	64 %	36 %
5. Menarche?	54 %	46 %
6. Fáze menstruačního cyklu?	46 %	54 %

7. Menstruace po odejmutí jednoho vaječnicku?	67 %	33 %
8. Kdy dochází k ovulaci?	60 %	40 %
9. Klimakterium?	42 %	58 %
10. Přírozená antikoncepce?	64 %	36 %
11. Kondom pro ženy?	8 %	92 %
12. Léčba, studium, prevence pohlavních chorob?	27 %	73 %
13. Menstruační pomůcky pouze jednorázové?	72 %	28 %
14. 2 příklady menstruačních pomůcek	87 %	13 %
15. Příliv a odliv vliv na menstruaci?	22 %	78 %
16. PMS?	73 %	27 %
17. Menstruace přijímána ve všech kulturách?	60 %	40 %
Celkem	55, 33 %	44, 67 %

Červeně jsem v tabulce č. 8 znázornila otázky, u kterých byla správnost odpovědí pod 50 %. Nejhuře dopadly otázky č. 6, 9, 11, 12 a 15, kdy úplně nejhorší výsledek měla otázka týkající se ženského kondomu – femidomu.

Naopak otázky s vysokou mírou správných odpovědí (nad 80 %) jsem vyznačila zeleně. Týkalo se to otázek č. 3 a 14. Většina respondentů věděla, že ženské pohlavní ústrojí má zevní i vnitřní pohlavní orgány a uvedla alespoň 2 příklady hygienických menstruačních pomůcek.

Je potřeba zvýšit povědomí především v této oblasti:

- Fáze menstruačního cyklu (otázka č. 6). Hrají totiž důležitou roli, pokud se žena snaží otěhotnět, nebo si naopak hlídá, aby neotěhotněla. Podle Mirandy Gray (2013) mají také tyto fáze vliv na ženské fungování obecně, proto by se v nich žena měla lépe orientovat, aby byla v harmonii se svým tělem. Díky znalosti fází menstruačního cyklu může také žena poznat, pokud s jejím cyklem není něco v pořádku.
- Klimakterium neboli menopauza (otázka č. 9). Jedná se totiž o životní období, které pozná bez výjimky každá žena. Jak píše ve své knize Ivana Ašenbrenerová (2020), je to období, kdy žena postupně přichází o reprodukční možnosti. Je to období spojené s mnohými projevy jako jsou například výkyvy nálad, přibírání na váze,

otoky, deprese aj. Proto je třeba znát toto období, přijmout ho ať už na sobě či na své ženě. Většina žen trpí v tomto období depresemi, bere tuto životní fázi jako ukazatel stáří a nemožnosti mít další potomky. Proto je také dobré vědět, jaké činnosti od takovýchto myšlenek ženě pomohou a věnovat se jim.

- Ženský kondom – femidom (otázka č. 11). Velmi mě zaráží, jak málo lidí ví, že existuje i varianta kondomu určená pro ženy. Nepochybně má na to vliv obchodní trh, kdy snad žádná reklama na kondomy nezmiňuje ten ženský, v automatech na kondomy jsou pouze ty pro muže a v regálech jen těžko najdeme oddělení s ochrannými pomůckami pro ženy. Přitom by měla žena vědět, že i ona sama se může chránit, jak před početím, tak před pohlavně přenosnými chorobami.
- Venerologie – lékařský obor zabývající se prevencí, léčbou a studiem pohlavně přenosných chorob (otázka č. 12). Víím, že se tato otázka trochu odklání od mého hlavního cíle, ale opravdu nemohu přehlížet ten katastrofální výsledek. Jak se můžeme dočíst v knize *Výchova ke zdraví* od Jitky Machovcové, Dagmar Kubátové a kol. (2015) je v podstatě povinnost znát obor medicíny, který se zabývá prevencí i léčbou pohlavně přenosných chorob. Vědět kam se člověk může obrátit, když se s něčím takovým setká, kam může odkázat někoho jiného s problémem či kde hledat informace, když potřebujeme zvýšit prevenci.
- Vliv přílivu a odlivu na menstruační cyklus (otázka č. 15). To, zda má na menstruační cyklus vliv příliv a odliv byla otázka spíše k zamyšlení. Tento výsledek jsem celkem čekala. V knize od Mirandy Gray (2020) se můžeme dozvědět, že příliv a odliv, jako i další přírodní cykly, mají opravdu vliv na náš menstruační cyklus, takže pokud chce žena pochopit svůj cyklus hlouběji, musí myslet i na přírodní cykly. Je fascinující, jak je všechno na naší planetě propojené a má svůj důvod.

2.5 Závěr praktické části

Nejdříve bych chtěla zmínit, že jeden ze svých původně zamýšlených dílčích cílů, – „*rozdělit dotazované podle jejich dosaženého vzdělání a posoudit, zdali to má vliv na jejich vzdělanost ohledně menstruačního a ovulačního cyklu*“, jsem nemohla realizovat, jelikož většina (65 %) respondentů odpověděla, že mají střední školu jako nejvyšší dosažené vzdělání.

Způsob šetření online dotazníkem jsem si vybrala proto, že mi přišel vzhledem k věku respondentů nejrozumnější. Dotazovaným zabere opravdu minimum času dotazník vyplnit, mohou ho vyplnit kdekoli a kdykoli, a navíc se nemusí dále s ničím zabývat. Uvědomuji si

však, že je tím můj výzkum trochu omezen, jelikož jsem dotazník umístila na můj instagramový a facebookový profil, kam se dostanou jen lidé, kterým to povolím. Stále si však myslím, že výsledky mohou mnoho prozradit.

V závěru mé praktické části bych chtěla říci, že výsledky mě opravdu trochu šokovaly. Je mi jasné, že v určitých otázkách nejsou muži tolik informovaní, což ale neznamená, že by být neměli, ale, musím uznat, že hlavně výsledky žen mě občas vyvedly z míry. Je tedy nejvyšší čas s tím začít něco dělat, ať už u adolescentů, tak u dospělých, na poučení se o čemkoli není nikdy pozdě.

Abych ale nebyla jen kritická, tak mě moc potěšila otevřená otázka č. 14, kdy opravdu většina respondentů znala alespoň 2 menstruační hygienické pomůcky.

Tímto bych chtěla moc poděkovat všem dotazovaným za to, že si udělali chvilku a dotazník mi vyplnili. Některá zpětná vazba mě moc potěšila, a také za ní moc děkuji, vlastně jsem ráda za jakýkoli komentář, nějakým způsobem to praktickou část oživilo.

Závěr

V teoretické části své bakalářské práce jsem nejdříve uvedla a zdůvodnila, proč jsem si vybrala toto téma. Ve zkratce, vybrala jsem si ho hlavně proto, že si uvědomuji důležitost tohoto cyklu, a jelikož jsem žena, tak vím, že mě bude provázet v podstatě celý život. Jsem také toho názoru, že každý by o něm měl alespoň to nejzákladnější vědět.

Poté ve své práci obecně popisuji menstruační a ovulační cyklus, píší o menstruačním a ovulačním cyklu z biologického, pedagogického, filozofického a kulturního hlediska, tím myslím hlavně, jak je menstruační cyklus brán v jiných kulturách, zda na něj ještě dnes přetrvávají negativní názory, a jestli je toto téma stále tabuizováno. Z pohledu edukačního také zmiňuji příklady hygienických menstruačních, ochranných a antikoncepčních pomůcek, jak těch dnes běžně používaných, tak i těch používaných v minulosti.

Hlavním cílem celé mojí bakalářské práce bylo zjistit informovanost dotazovaných (mužů a žen ve věku 18 až 25 let z okresu Kladno) o menstruačním cyklu a tématech s ním spojených. Tu jsem ověřovala pomocí online dotazníku, který mi vyplnilo přesně 100 respondentů. Do praktické části jsem ke každé otázce umístila graf, který vyjadřuje odpovědi respondentů, z čehož jsem posuzovala informovanost dotazovaných. Nejvíce mě šokovala otázka č. 11, kdy pouze 8 respondentů vědělo, že ženský kondom se nazývá femidom. Oproti tomu otázka č. 14 dopadla z celého dotazníku nejlépe, jelikož 87 respondentů uvedlo alespoň 2 správné příklady menstruačních hygienických pomůcek. Dala jsem respondentům i prostor na jejich komentáře, musím říct, že některé mě povzbudili a jiné zase uvedli k zamyšlení, jestli je opravdu povědomí o tomto tématu dostatečné.

Dílčí cíle praktické části jsem měla čtyři. Prvním bylo zjistit, jak jsou respondenti vzděláni o menstruačním a ovulačním cyklu. To jsem vyhodnotila mírou správných odpovědí, což vyšlo na 53 %, což mi přijde jako nedostačující, když vezmu v potaz i to, že žen mi vyplnilo dotazník skoro dvakrát více. Druhým dílčím cílem bylo zjistit, jak dobře znají antikoncepční a ochranné pomůcky. Výsledkem bylo katastrofálních 33 % správných odpovědí. Je tedy jasné, že se vzdělaností v tomto odvětví musíme něco udělat. Třetí dílčí cíl, zkoumal, jak dobře znají respondenti menstruační hygienické pomůcky. Tento dílčí cíl měl pozitivní výsledek – 79,5 % správných odpovědí, což mě velmi potěšilo. V mém čtvrtém dílčím cíli jsem rozdělila respondenty na muže a ženy a porovнала jejich vědomosti o menstruačním a ovulačním cyklu. Ženy si vedly lépe než muži, míra jejich správných odpovědí byla 60,35 % a mužů 41,9 %. U tohoto dílčího cíle mě zklamaly výsledky jak u žen, tak u mužů.

Rozhodně bych tedy posílila výuku o menstruačním a ovulačním cyklu pro obě pohlaví. Abych ovšem nebyla jen kritická, musím muže i ženy pochválit za příklady menstruačních pomůcek, zaujalo mě, kolik mužů zná pojmy jako menstruační kalhotky a kalíšek.

Dále jsem v práci vypracovala doporučení vycházející z výsledků mého dotazníkového šetření. Tím je například to, že lidé musí znát dobře menstruační fáze, jelikož jsou úzce spojeny s těhotenstvím, tudíž když si žena přeje nebo naopak nepřeje být těhotná, měla by vědět v jaké fázi zrovna je, a zda je vůbec možná šance otěhotnět. To samé se týká ochranných pomůcek, žena se totiž může chránit i sama – ženským kondomem, a to podle míry odpovědí, ví jen malé procento (3 %) z nich. Nikdy není pozdě se něco přiučit, a proto doufám, že i má bakalářská práce někoho obohatí o nějakou tu informaci navíc.

Na konec své práce bych chtěla zhodnotit, jak se mi vlastně tato bakalářská práce dařila. Musím říct, že jsem narazila na pár míst, kde jsem si nevěděla rady, jak dál. Například, jak zpracovat otevřené otázky do praktické části, ale nakonec jsem, hlavně díky mé vedoucí bakalářské práce paní doktorce Jaroslavě Hanušové, našla řešení. Dalším úskalím byla pro mě forma získávání výsledků. Vybrala jsem si online dotazník, což byla si myslím nejlepší volba. To už však nemohu tvrdit o internetovém portálu, na kterém jsem ho zpracovala, následná práce s odpověďmi respondentů byla velmi časově náročná, určitě by se našla jednodušší varianta. Beru to jako poučení pro příště. Když to ale vezmu se vším všudy, práce se mi dařila, myslím si, že hlavně proto, že jsem si vybrala téma, které mě baví a opravdu zajímá. Získala jsem mnoho zkušeností, vědomostí, a navíc i data o tom, jak je na tom má věková skupina ohledně informovanosti o menstruačním a ovulačním cyklu.

Závěrem bych už jen chtěla říct, že vzdělávání není nikdy dost. Je potřeba se tyto věci dozvídat od všech stran – rodičů, partnerů, učitelů, kamarádů aj. Velký pokrok ohledně tématu menstruační a ovulační cyklus by udělala skutečnost, že by se o něm mluvilo natolik, že by se opravdu stal samozřejmostí a přirozeností pro každého z nás.

Seznam použitých informačních zdrojů

AŠENBRENEROVÁ, Ivana. 2020. Menopauza: Tělo a duše v harmonii. Praha: Esence. ISBN 978-80-242-6611-4.

CORRAL, Alicia Alfonso. 2010. El canto como herramienta de verticalidad en Grotowski y los Bāul de Bengala [online]. Barcelona. 51 s. Diplomová práce. Universitat Autònoma de Barcelona. Vedoucí práce Lluís Masgrau Peya. Dostupné z WWW: <<http://www.recercat.net/bitstream/2072/97227/1/TREBALL+DE+RECERCA.pdf>>.

DUBINOVÁ, Terezie. 2013. Kořeny ženské spirituality: Návrat A Transformace Starověké Moudrosti. Praha: Keltner. ISBN 9788087642191.

DYLEVSKÝ, Ivan. 2009. Funkční anatomie. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3240-4.

GRAY, Miranda. 2013. Cyklická žena: aneb Jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění. 2. Praha: Osule. ISBN 978-80-905262-2-8.

GRAY, Miranda. 2020. Rudý měsíc: Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu. 2., opravené. Praha: DharmaGaia. ISBN 978-80-7436-107-4.

HERDT, Gilbert. 1994. Guardians of the flutes: idioms of masculinity: with a new preface. Chicago: University of Chicago Press. 382 s.

JELÍNEK, Jan a ZICHÁČEK, Vladimír. 2014. Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část). 11. Olomouc: Nakladatelství Olomouc. ISBN 978-80-7182-338-4.

KOBILKOVÁ, Jitka. 2005. Základy gynekologie. 1. Univerzita Karlova, Praha: Karolinum: Galén. ISBN 978-807262-315-0.

KUKLOVÁ A KOLEKTIV, doc. MUDr. Ivana a MUDr. Petr HERLE. Dermatovenerologie pro všeobecné praktické lékaře. 2. Praha: Raabe, 2011. ISBN 978-80-87553-28-2.

MACHOVÁ, Jitka. 2016. Biologie člověka pro učitele. 2. Ovocný trh 560/5, 116 36 Praha 1: Karolinum. ISBN 978-80-246-3357-2.

MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kolektiv. 2015. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5351-5.

MERRILL, William. 1996. Tarahumara. Encyclopedia of World Cultures. [online]. [cit. 2011-11-16]. Dostupný z Encyclopedia.com: <<http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3458001407.html>>.

NĚMCOVÁ, Kateřina. Krvácení do mechu, věznění v chýši. Muži v historii menstruuující ženy nenáviděli. Deník.cz [online]. Praha, 2022, 2022, 1 [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://www.denik.cz/zdravi/menstruace-historie-menstruacni-pomucky.html>

NĚMCOVÁ, Kateřina. 2022. Mnoho žen dělá při menstruaci stejné chyby. Bolestmi mohou trpět právě kvůli nim Zdroj: <https://pardubicky.denik.cz/zdravi/bolestiva-menstruace-duvody-rady.html>. Pardubický deník.cz [online], 11.11.2022, 1., 1 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://pardubicky.denik.cz/zdravi/bolestiva-menstruace-duvody-rady.html>

NĚMCOVÁ, Kateřina. 2022. První menstruace si zaslouží oslavu. Pochopte důležitost rituálu menarche. Pardubický deník.cz [online], 19.10.2022, 1., 1 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://www.denik.cz/zdravi/prvni-menstruace-si-zaslouzi-oslavu-pochopte-dulezitest-ritualu-menarche-2022101.html>

NORTHRUP, Christiane. 2008. Zdravá žena: Od Narození K Prvnímu Početí. 2. Praha: Columbus. ISBN 978-80-7249-249-7.

LUKÁŠ, Rob, Alois MARTAN a Pavel VENTRUBA. 2019. Gynekologie. 3., doplněné a přepracované. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-426-2.

VEČEŘOVÁ, Petra. 2022. Alternativní menstruační pomůcky – seznamte se. BENU.cz: Články o zdraví [online], 20.1.2022, 1., 1 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://www.benu.cz/alternativni-menstruacni-pomucky-seznamte-se>

ZENKLOVÁ, Veronika. 2021. Historie menstruačních pomůcek: Od jedové chýše ke kouzelným kalhotkám. Reflex [online]. 7.září 2021, 1 [cit. 2022-10-10]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/historie/109037/historie-menstruacnich-pomucek-od-jedove-chyse-ke-kouzelnym-kalhotkam.html>

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Výzkumný dotazník

Příloha č. 2 – Doslovné odpovědi respondentů na otázku č. 11 a 14

Příloha č. 1

Tabulka č. 9 – Výzkumný dotazník, zeleně jsou označeny správné odpovědi

1.	Vaše pohlaví? (vyberte jednu odpověď) a) Žena b) Muž c) Jiné
2.	Nejvyšší dosažené vzdělání... (vyberte jednu odpověď) a) Základní škola b) Střední škola c) Vyšší odborná škola d) Vysoká škola e) Jiné
3.	Ženské pohlavní ústrojí má... (vyberte jednu odpověď) a) Zevní i vnitřní pohlavní orgány b) Pouze zevní pohlavní orgány c) Pouze vnitřní pohlavní orgány d) Nevím
4.	Jaké je prostředí v pochvě? (vyberte jednu odpověď) a) Kyselé b) Zásadité c) Nevím
5.	Co znamená pojem menarche? (vyberte jednu odpověď) a) První pohlavní styk

	<p>b) První menstruace</p> <p>c) Poslední menstruace</p> <p>d) Nevím</p>
6.	<p>Kolik má menstruační cyklus fází? (vyberte jednu odpověď)</p> <p>a) Dvě</p> <p>b) Tři</p> <p>c) Čtyři</p> <p>d) Nevím</p>
7.	<p>Bude žena menstruuovat po odejmutí jednoho vaječníku? (vyberte jednu odpověď)</p> <p>a) Ano</p> <p>b) Ne</p> <p>c) Nevím</p>
8.	<p>Kdy dochází k ovulaci? (vyberte jednu odpověď)</p> <p>a) Zhruba na začátku menstruačního cyklu</p> <p>b) Zhruba v polovině menstruačního cyklu</p> <p>c) Zhruba na konci menstruačního cyklu</p> <p>d) Nevím</p>
9.	<p>Co znamená pojem klimakterium? (vyberte jednu odpověď)</p> <p>a) Období nejvyšší plodnosti ženy</p> <p>b) Období zralosti pohlavních orgánů u ženy</p> <p>c) Období pohlavního klidu, konec reprodukčních možností ženy</p> <p>d) Nevím</p>
10.	<p>Co patří do přirozené antikoncepce? (vyberte jednu odpověď)</p> <p>a) Kondom</p> <p>b) Nitroděložní tělísko</p>

	<p>c) Přerušovaná soulož</p> <p>d) Nevím</p>
11.	Jak se nazývá kondom pro ženy? (pokud nevíte, napište prosím „nevím“)
12.	<p>Jaký obor medicíny se zabývá studiem, léčbou a prevencí pohlavních chorob? (vyberte jednu odpověď)</p> <p>a) Gynekologie/urologie</p> <p>b) Venerologie</p> <p>c) Oftalmologie</p> <p>d) Nevím</p>
13.	<p>Jsou menstruační hygienické pomůcky pouze jednorázové? (vyberte jednu odpověď)</p> <p>a) Ano</p> <p>b) Ne</p> <p>c) Nevím</p>
14.	Napište alespoň 2 příklady menstruačních hygienických pomůcek. (pokud nevíte, napište prosím „nevím“)
15.	<p>Má na menstruační cyklus vliv příliv a odliv? (vyberte jednu odpověď)</p> <p>a) Ano</p> <p>b) Ne</p> <p>c) Nevím</p>
16.	<p>Co znamená zkratka PMS? (vyberte jednu odpověď)</p> <p>a) Premenstruační syndrom</p> <p>b) Postmenstruační syndrom</p> <p>c) Nevím</p>

17.	Je dnes ve všech kulturách přijímán menstruační cyklus pozitivně/neutrálně? (vyberte jednu odpověď) a) Ano b) Ne c) Nevím
18.	Vaše komentáře: (budu ráda za jakoukoli zpětnou vazbu)

Příloha č. 2

Tabulka č. 10 – Doslovné odpovědi respondentů na otázku č. 11 (Jak se nazývá kondom pro ženy?)

Vyjádření v %	SPRÁVNÉ ODPOVĚDI
6 %	„Femidom“
1 %	„Femdom nebo tak nějak ne?“
1 %	„Femidom, myslím“
	NESPRÁVNÉ ODPOVĚDI
28 %	„Pesar“
23 %	„Nevím“
13 %	„-“
8 %	„nevím“
4 %	„Nevim“
3 %	„pesar“
4 %	„Antikoncepce“
2 %	„Pesar?“
1 %	„nevim“

1 %	„Celibát“
1 %	„Nevím, asi kondom pro ženy“
1 %	„Četla jsem o tom, ale nevzpomínám si“
1 %	„Husar“
1 %	„Kondom pro ženy“
1 %	„Netuším“

Tabulka č. 11 – Doslovné odpovědi respondentů na otázku č. 14 (Uveďte minimálně 2 příklady menstruačních hygienických pomůcek)

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI	Vyjádření v %
Tampón, vložka	2 %
Tampony, vložky	2 %
Tampony, vložky	2 %
Tampon, kalíšek	2 %
Tampon, vložka, kalíšek	2 %
vložky, tampony	2 %
Vložky, tampony, menstruační kalíšek a kalhotky	1 %
Menstruační kalíšek, menstruační houba	1 %
Menstruační kalíšek, menstruační houba, tampony, vložky, menstruační kalhotky	1 %
Menstruační kalíšek, menstruační kalhotky	1 %
menstruační kalíšek, menstruační kalhotky, tampon, vložka	1 %
Menstruační kalíšek, menstruační kalhotky, tampon, vložka	1 %
„Menstruační kalíšek, menstruační kalhotky, tampony, vložky“	1 %

„Menstruační kalíšek, tampón“	1 %
„Menstruační kalíšek, tampony,vložky, menstruační kalhotky“	1 %
„Menstruační kalíšek, kalhotky, vložky, tampóny, houba“	1 %
„Menstruační kalíšek, vložky, tampóny, menstruační kalhotky“	1 %
„Tampon jednorázový Kalíšek použitelný opakovaně“	1 %
„Tampon kalisek“	1 %
„Tampon, kalíšek, vložka“	1 %
„Tampón, menstruační kalíšek“	1 %
„Tampon, menstruační kalíšek“	1 %
„tampón, menstruační vložka, menstruační kalíšek“	1 %
„Tampon, vložka, ručník“	1 %
„Kalhotky kalisek“	1 %
„menstruační kalíšek a kalhotky“	1 %
„Menstruační kalhotky, tampony“	1 %
„Kalhotky tampony vložky“	1 %
„Kalisek, kalhotky“	1 %
„Kalisek kalhotky tampony“	1 %
„Kalisek kalhotky tampon“	1 %
„Kalisek, kalhotky, tampony“	1 %
„Kalíšek, kalhotky, vložka, tampon“	1 %
„Kalíšek, menstruační kalhotky“	1 %
„Kalíšek, tampon, vložka, kalhotky“	1 %
„Menstruační kalhotky, “vajíčko - kalich” nevím přesný název“	1 %
„Kalíšek, tampony“	1 %
„Kalíšek, vložka“	1 %

„men.kalhotky, kalisek“	1 %
„Menstruační disk, menstruační kalíček, menstruační kalhotky, látkové vložky, vložky, tampony“	1 %
„Menstruační kalhotky a kalíšek, tampony,vložky“	1 %
„Menstruační kalhotky, kalíšek, tampon, vložka“	1 %
„Menstruační kalhotky, menstruační kalíšek“	1 %
„Menstruační kalhotky Snuggs, tampóny, vložky“	1 %
„Kalíšek, tampony, vložky, kalhotky..“	1 %
„Tampon, vložka“	1 %
„Tampon vložka“	1 %
„Tampony, vložky, menstruační kalhotky“	1 %
„Tampóny, vložky, kalíšek, menstruační kalhotky“	1 %
„Tampon, vložka“	1 %
„Tampon, kaluch“	1 %
„Vložka, tampon, kalisek“	1 %
„vložka, tampon“	1 %
„Tampony, vložky, kalíšek, menstruační kalhotky“	1 %
„Vložka tampón“	1 %
„Vložka tampon ale nejsem hlupák znám i kalíšek a ten není jednorázový“	1 %
„Vložka, tampon, kalhotky, kalíšek“	1 %
„vložka, tampón, menstruační kalhotky a kalíšek“	1 %
„Vložky, menstruační kalhotky, kalíšek, tampony“	1 %
„Vložky, menstruační kalíšek“	1 %
„Vložky, tampón“	1 %
„Vložka, tampón“	1 %

„Vložky, tampony, kalíšek, kalhotky, houba“	1 %
„Tampony, vložky, kalíšek, kalhotky“	1 %
„Tampony , vložky“	1 %
„Tampón, vložka, kalich“	1 %
„Vložky, tampony, menstruační kalíšek“	1 %
„tampon, vložka, kalíšek, kalhotky“	1 %
„Tampon, vložka, menstruační kalicek/kalhotky“	1 %
„vložky, tampóny, menstruační kalhotky“	1 %
„Tampón, vložka, menstruační kalíšek, menstruační kalhotky“	1 %
„Vložky, tampony, mens.kalhotky, kalíšek“	1 %
„Tampon, vložky“	1 %
„Tampon vložky kalisek“	1 %
„tampon, vložky, kalíšek“	1 %
„Tampony kalhotky“	1 %
„Tampony, menstruační kalíšky“	1 %
„Vložky, tampony, menstruační kalhotky“	1 %
„Tampony, vložky, kalisek, kalhotky, houba“	1 %
NESPŘÁVNÉ ODPOVĚDI	
„-“	10 %
„Nevím“	2 %
„vložka“	1 %